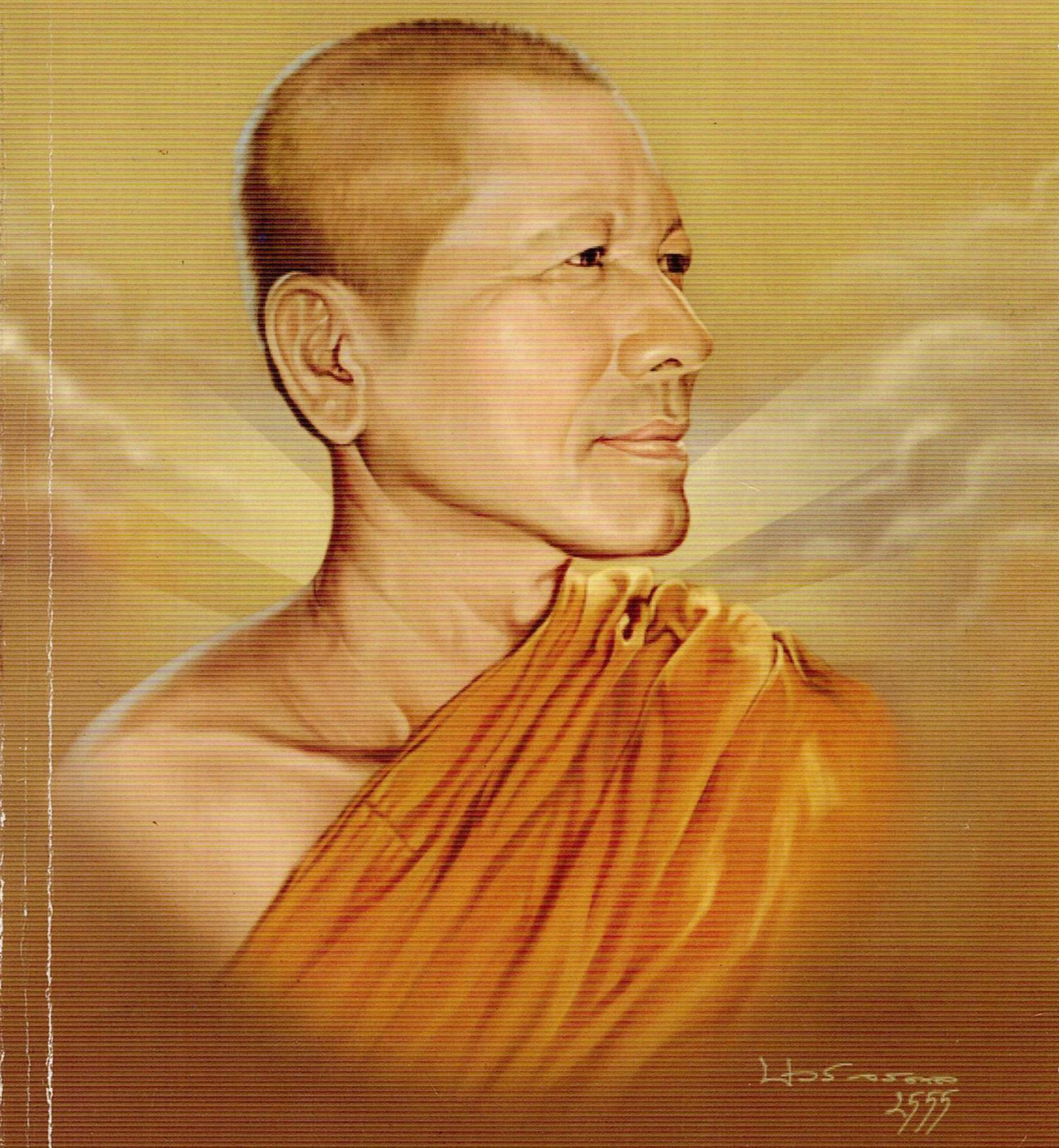
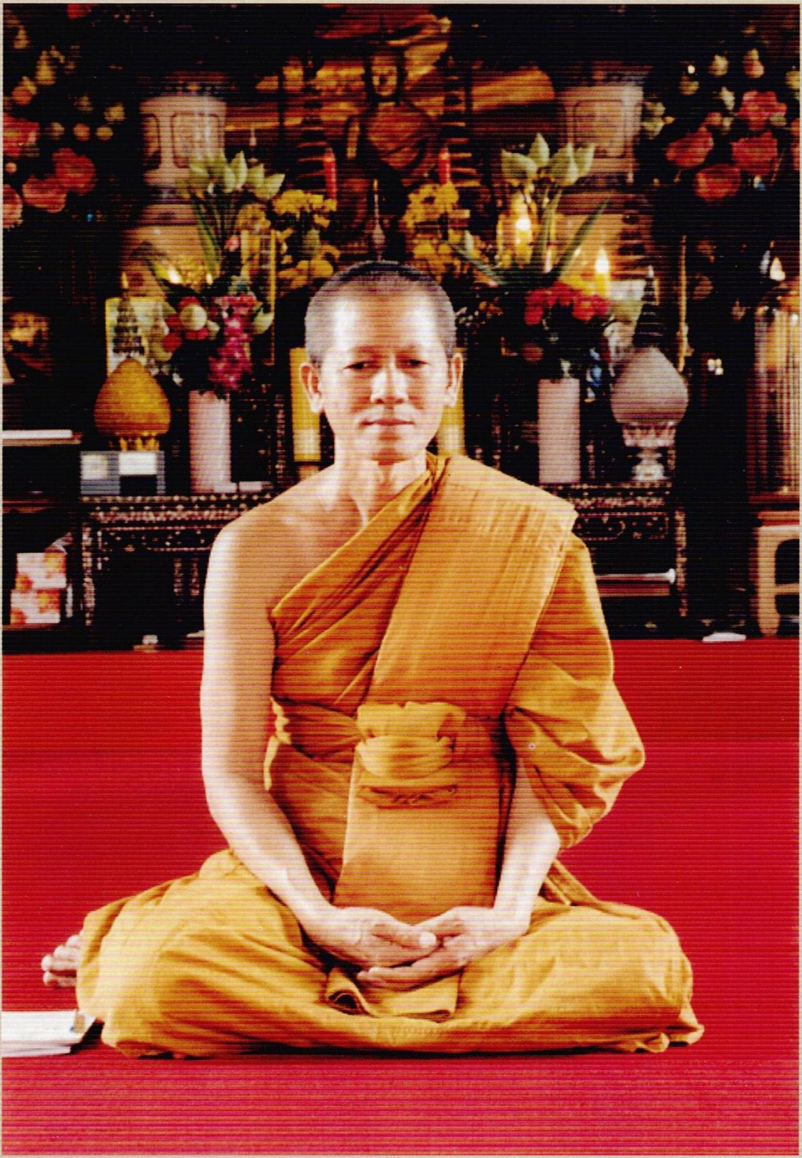
ธรรมะใบไม้ไหว

ปิยธมฺโม ภิกฺขุ





พระมหาประทีป ปิยธมฺโม ภิกฺขุ

พระมหาประทีป ปิยธมฺโม
วัดนอก ชลบุรี

ธรรมะใบไม้ไหว

เขียนโดย... **ปิยธมฺโม ภิกฺขุ**

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗ **จำนวนพิมพ์** ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕ **จำนวนพิมพ์** ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย คุณฤดี เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา

เอื้อเฟื้อภาพหน้าปกโดย *คุณบวร จรดล*

สุข สงบ เย็น เป็นสุข
ปิยธมฺโมภิกฺขุ

ณปวร
08-1832-6682
ออกแบบตัวอักษร และจัดรูปเล่ม
ไพโรจน์~กัลย์สุดา เปี่ยมประจักพงษ์
noppavorn@yahoo.com

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

คำนำ

ธรรมะใบไม้ไหว ปกิณกธรรมในวารสารชุด **"ดอกบัวในแจกัน"** ได้นำมารวบรวมพิมพ์เป็นรูปเล่มใหม่ว่า **"ธรรมะใบไม้ไหว"**

ใบไม้ไหว เพราะแรงลมหรือใบไม้ไหวเอง โดยธรรมชาติไม่มีอะไรไหว แต่เพราะจิตของเราอ่อนไหวไปตามแรงลมและใบไม้จึงมองเห็นว่า **"ลมทำให้ใบไม้ไหว ใบไม้ไหวเพราะแรงลม"**

อารมณ์ต่างๆ อาศัยจิตเกิด เมื่อมีจิตก็มีอารมณ์ จิตเก็บอารมณ์ เห็นอารมณ์ และรู้แจ้งในอารมณ์ จิตเป็นธาตุรู้ แล้วปล่อยวาง ก็จะเข้าใจธรรมชาติของจิตเอง บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในอารมณ์ ดุจศิลาแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคนเหยียบย่ำ และสิ่งปฏิกูลถมทับ

ขอมอบบุญและปัญญานี้ แด่ท่านผู้ให้ทุนทรัพย์ในการจัดพิมพ์และท่านผู้อ่าน จงประสบแต่ความสุขความเจริญ ขออุทิศส่วนกุศลที่มีอยู่นี้ แด่ท่านบุพการีชนทุกชาติทุกภพ ให้ประสบพบสุขทุกนาที มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง นพจำนงค์มุ่งตรงต่อ มรรคผล นิพพาน ด้วยเทอญ ฯ

เจริญพร

ปิยธมฺโม ภิกฺขุ

สารบัญ

คำนำ	๒
คำปรารภ	๔
ชีวิต	๗
ปฏิทินใจ	๑๐
ตื่นนอน	๑๒
ตื่นก่อนลืมตา	๑๔
โลโกปัตถัมภิกา เมตตา	๑๖
วันหนึ่ง	๑๙
เตือนตน	๒๐
ใจ	๒๑
ปฏิบัติธรรม	๒๒
ทำอะไร	๒๓
วันนี้	๒๔
ดอกไม้	๒๕
ฉันไม่เข้าใจ	๒๖
มีสติ	๒๗
กองฟอนและหลุมดิน	๒๘
ฟ้าสาง	๒๙
ทางพระ	๓๐
ผู้สงบ	๓๑
เห็นธรรมะ	๓๒
โลกใบนี้	๓๓
บทเพลงในความฝัน	๓๔
ทำ พูด คิด	๓๕
เมตตา	๓๖
เกิดมาชาตินี้	๓๗
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๓๔	๓๘
แปรงฟัน	๓๙
ล้างหน้า	๔๑
สถานที่อันศักดิ์สิทธิ์	๔๔
เพื่อช่วยเหลือกัน	๔๖
สติ กับ ปัจจุบัน	๔๘
ความยุติธรรม	๔๙
ประทับใจ	๕๐
พอดี	๕๑
มองเห็น	๕๒
สิ่งสำคัญสำหรับคนเรา	๕๓
ฝั่ง	๕๔
เฝ้าคิดว่า..., ได้กับเสีย...	๕๕
ว่าดีว่าชั่ว	๕๖
ทางสุดโต่ง	๕๗
โลกหนึ่ง..., ยังไม่รู้...	๕๘
ลมหายใจ..., ทางสงบ...	๕๙
ทางดับเย็น..., นิพพาน...	๖๐
ดอกบัวในแจกัน..., ใจบาป...	๖๑
สิ้นเรื่อง..., นกน้อย...	๖๒
จงยินดี..., รักอมตะ...	๖๓
เป็นอะไร..., อารมณ์...	๖๔
ความคิด..., จิตคิด...	๖๕
กายใจ..., ทำดี...	๖๖
ช่างเขา..., ความฝัน	๖๗
อะไร คือความถูกต้อง, มูลเหตุ	๖๘
ชีวิตไม่แน่นอน	๖๙
ความรู้สึก..., เก่าใหม่...	๗๐
คำพูด..., ระวัง...	๗๑
สติคืออะไร... ?, ความคิด...	๗๒
รัก ชัง..., ทำอะไร... ?	๗๓
ความสนใจ	๗๔
ไม่ควรไว้ใจ	๗๕
กลอนสอนใจ	๗๖
กองทุนปัณณทาน	๗๘
ผู้ประเสริฐสุด	๘๐

คำปรารภ

เจริญพร

คุณโฉมฉวี เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา พร้อมญาติและกัลยาณมิตร ได้มีจิตประกอบด้วยศรัทธา บริจาคจะจัดพิมพ์หนังสือ "ธรรมะใจไม่ไหว" เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

อาตมาภาพ ขออนุโมทนา ในกุศลเจตนาของญาติโยมทุกท่าน ด้วยอานิสงส์นี้ จงเป็นพลวปัจจัย หนุนให้เกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งในสัทธรรม ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีมรรค ผล นิพพาน เป็นที่ไป ทุกๆ ท่าน ทุกๆ คน เทอญ

ขอเจริญพร

[illegible]

๓๐ ต.ค. ๒๕๕๕

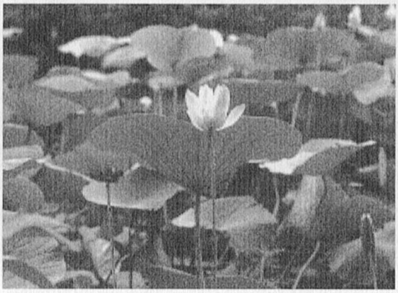
โย ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ฯ

วันวานยังอยู่ วันนี้ไปไหน

อนาคตเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรแน่นอน

ความแน่นอน คือความเปลี่ยนแปลงทุกๆ สิ่ง



ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง

ใจเป็นใหญ่ (กว่าสรรพสิ่ง)

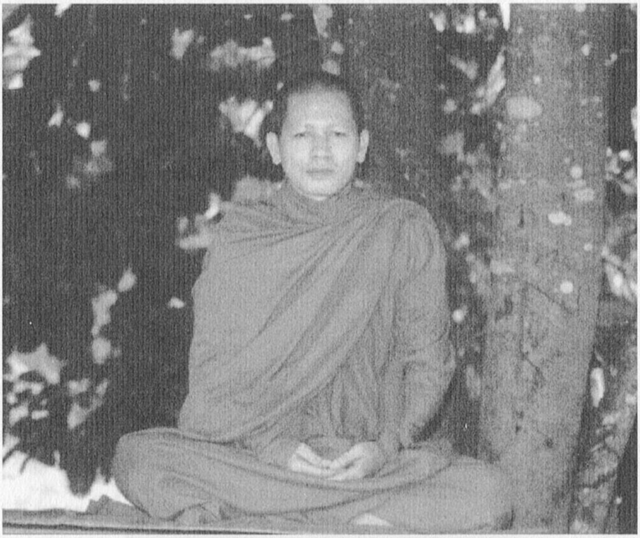
สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ

ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจบริสุทธิ์

ความสุข ย่อมติดตามมา

เหมือนเงาติดตามตน.

ธรรมบท



มาวัดใจกันเถิดจะเกิดผล
เป็นมงคลแก่ชีวิตจิตแจ่มใส
สงบสะอาดว่างระหว่างใจ
ละอาลัยละห่วงบ่วงเวรกรรม

ปิยธมฺโม ภิกฺขุ

ชีวิต

สิทฺธิ นมตฺถุ รตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกธรรมะและหมู่สงฆ์ ขอความเจริญในธรรมแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ชีวิต คือความเป็นอยู่เกิดมาในโลกนี้ทุกชนิด ต่างก็มุ่งแสวงหาความสุขให้แก่ตัวเอง ในรูปแบบต่างๆ ตามความต้องการของใจ และสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ต้องการอาหารก็แสวงหาอาหาร ต้องการเสื้อผ้าก็แสวงหาเสื้อผ้า ต้องการที่อยู่อาศัยก็แสวงหาที่อยู่อาศัย ต้องการยารักษาโรคก็เที่ยวแสวงหายารักษาโรค การมุ่งแสวงหาแต่ละอย่าง ก็มุ่งมาเพื่อดับทุกข์ ดับโศก ดับความอยาก ดับความต้องการของใจ

เมื่อได้แล้วก็ยังไม่สมหวัง เมื่อสมหวังแล้ว ก็ยังอยากได้ ดูไม่ลงตัว ไม่มีความพอดี ดับทุกข์ไม่ได้สิ้นเชิง ชีวิตจึงไม่หยุดนิ่ง ดิ้นรนแสวงหากันอยู่ตลอดเวลา จนหาความสุขที่แท้จริงเกือบไม่ได้จนตลอดชีวิต ยิ่งแสวงหายิ่งไกลจากความสุข

ความ **"พอ"** ถ้าอะไรๆ รู้จักคำว่า **"พอแล้ว"** ก็พอจะมีความสุขในจิตใจบ้าง เพราะว่ามัน **"พอ"** เราจะยืน เดิน

นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ ก็จะเป็นไปอย่างพอเพียงมีความสุขตามอัตภาพ

แต่ถ้าความไม่ **"พอ"** มาเยือนจิตใจเมื่อไหร่ละก็ จะมีมากเท่าไร ถ้าไม่พอแล้ว ก็จะดิ้นรนไป ไม่พอแล้ว กระแสของความอยากทะยานออกไปตามกิเลส ตัณหาที่เป็นนายคอยบงการอยู่เบื้องหลัง ความทุกข์ความเดือดร้อน ความทรมานกายใจ ก็จะเกิดขึ้นตามมาเป็นผลแห่งการกระทำนั้นๆ ความสุขที่ได้จึงเป็นความสุขที่เคลือบแฝงไว้ด้วยความทุกข์ เหมือนยาพิษอาบน้ำผึ้ง จะเป็นโทษเป็นภัยแก่ผู้เสพถึงแก่ชีวิต

ความสุขที่มุ่งปรารถนาของมนุษย์ชาติและทุกชีวิตคือ

๑. ความสุขในความที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ครบอาการ ๓๒ มีทรัพย์สินเงินทอง สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

๒. ความสุขอันเป็นทิพย์ เป็นความสุขของเทพ ของพรหม ผู้บำเพ็ญตนอยู่ในศีลในธรรม เมื่อละธาตุขันธ์ สิ่งจะพึงได้คือความสุขอันเป็นทิพย์ เป็นสมบัติจะพึงได้ในสิ่งที่ตนกระทำ

๓. ความสุขในฌาน ในสมาบัติ ผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา จนดวงจิตเข้าสัมผัสกับองค์ฌาน รูปฌาน อรูปฌาน เมื่อละธาตุขันธ์แล้ว ก็ได้ไปเกิดเป็นพรหม

มีรูปและพรหมไม่มีรูป เสวยความสุขอยู่สิ้นกาลนานจนหมดอายุขัย

๔. ความสุขในญาณ ในวิปัสสนา ความสุขที่เกิดจากการปล่อยการวาง การละกิเลสได้เป็นขั้นตอน มีความรู้ความเข้าใจ ถึงกระแสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่ใจ มีสติปัญญารู้เท่าทันต่ออาการนั้นๆ กำหนดจิตรู้เห็นความเกิดดับของรูป-นาม ความเกิดดับของสภาวะ เกิดดับๆ มีปัญญาเข้าไปรู้แจ้งเห็นจริง คือ **ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ของสภาวะนั้นๆ** จิตจะปล่อยวาง ว่างอยู่ มีความโปร่งใสเบาสบายเป็นสุขอิ่มใจอยู่ในความปล่อยวาง ว่างอยู่อย่างนั้น

๕. ความสุขในนิพพาน เป็นการดับโดยไม่มีส่วนเหลือของกิเลส เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังพุทธสุภาษิตว่า **"นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ"** พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในกระแสแห่งวัฏฏะทุกข์อีกต่อไป เป็นโลกุตตรสุข เป็นความสุขที่พ้นไปจากโลก จิตไม่ข้องอยู่ในโลก เข้าใจเรื่องของโลก จิตปล่อยวางว่างอยู่ สังขารดับ วิญญาณดับสิ้นอาสวะกิเลส จิตเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน อันเป็นสุขอย่างยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา

ปฏิทินใจ

	คอยเตือนใจและเตือนจิต
ทำ	พูด คิด มีสติ ระลึกได้ สัมปชัญญะ รู้ตัว
ยืน	เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเล็กน้อย กำหนดรู้ดูกาย
เจ็บ	ปวด สุข ทุกข์ เฉยๆ สติกำหนดรู้ดูจิต
ตา	เห็นรูป กำหนดจิตภาวนาว่า **"เห็นหนอๆ"**
หู	ได้ยินเสียง กำหนดเสียงที่ได้ยินว่า **"ได้ยินหนอๆ"**
จมูก	ได้กลิ่น กำหนดกลิ่นว่า **"กลิ่นหนอๆ"**
ลิ้น	ลิ้นได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ฯลฯ กำหนดรสว่า **"รสหนอๆ"**
กาย	กระทบกับอารมณ์ภายนอก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ไหว ตึง ความรู้สึกที่เกิดอย่างไหนชัดเจนให้กำหนดอย่างนั้น เช่น เวลาน้ำเย็นๆ กระทบกาย กำหนดว่า **"เย็นหนอๆ"**
ยืน	กำหนดภาวนาในใจว่า **"ยืนหนอๆ"** กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าจะก้าวเดิน แล้วกำหนดการเดินต่อไป
เดิน	กำหนดว่า **"ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"** สติกำหนดรู้ดูอยู่ที่อาการเดิน รู้อาการ จิตจับอยู่กับเท้าขวา

เท้าซ้าย ถึงที่สุดของทางเดินจงกรม กำหนดยืนหนอ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดกลับว่า **"กลับหนอๆ"** ๓ ครั้ง ก็จะเข้าสู่ทางเดินจงกรม กำหนดยืนแล้ว จึงกำหนดเดินจงกรมต่อไป

นั่ง ขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า สติคุมจิตกำหนดรู้ดูท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดภาวนาว่า **"พองหนอ"** เวลาหายใจออกท้องจะยุบลงให้กำหนดภาวนาว่า **"ยุบหนอ"** มีสติคอยกำหนดอยู่ที่บริเวณท้อง ไม่ต้องเกร็งหรือเคร่งจนเกินไป เพียงแต่เฝ้าดูอาการพอง อาการยุบเท่านั้น พร้อมด้วยองค์ธรรม คือ สติมา มีสติ ตบะ มีความเพียร และสัมปชาโน มีความรู้ทั่วพร้อมในการกำหนดภาวนา

นอน น้อมจิตดูที่ท้องกำหนดว่า **"พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ"** ตั้งใจกำหนดภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะก้าวลงสู่ความหลับ

เวลาตื่นนอน รู้สึกตัวแล้ว แต่ยังไม่ลืมตา กำหนดว่า **ตื่นหนอๆ ลืมตาหนอๆ เห็นหนอๆ** กำหนดลุก กำหนดนั่ง แล้วยิ้มให้กับตัวเอง แผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกก็จะพบความสุขที่แสวงหาได้ด้วยตัวของตัวเอง เป็นปฏิทินใจ

ตื่นนอน

ยิ้มละไมจิตแจ่มใสเบิกบาน
ตื่นนอนใหม่ๆ ยิ้มไว้ก่อนแล้วสบายใจ
จะมีอะไร ก็ยิ้มไว้ก่อนนั่นแหละดี

เวลาตื่นนอนขึ้นมาใหม่ๆ หน้าตาบอกบุญไม่รับ ยู่ ยี่ มีอารมณ์บ่จอย บางทียังหลงขี้ตาอยู่ ความง่วงยังไม่หายเลย นอนต่อ ตื่นขึ้นมาก็สายไปเสียแล้ว รีบทำโน่นทำนี่เพราะมีธุระรออยู่ จึงทำให้มีอารมณ์ หงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด เอากับคนข้างๆ ดูขวางหูขวางตาไป เลยกลายเป็นคนใจร้อน ไม่สงบเย็น

ท่านให้มีการฝึกสติ ตื่นนอนขึ้นมาในเวลาเช้าๆ สูดอากาศอันสดชื่น มองออกไปทางหน้าต่างไกลๆ ดูธรรมชาติที่สดชื่นแจ่มใส สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ แล้วค่อยผ่อนออกมา ทำหลายๆ ครั้ง ให้สังเกตจิตใจของเราจะมีความแจ่มใส เบิกบาน สะอาด บริสุทธิ์ ยิ้มให้กับตัวเองอย่างมีความสุข ฝึกยิ้มบ่อยๆ เข้าในเวลาตื่นนอนขึ้นมาในยามเช้า โลกใบนี้ จะน่าอยู่อีกมากทีเดียว ความเมตตา ความกรุณาปราณี ความรัก ความสงสาร จะออกมาจากจิตที่ยิ้มละไม

เรายิ้มให้กับตัวของเราเองอย่างนี้เสมอๆ เราก็พร้อมที่จะยิ้มให้กับผู้อื่นอย่างไม่กระดากใจ เพราะใจเราสบาย ใจเราเย็น ใจเราสงบ มันก็พบกับความสุข วันนั้นทั้งวัน ก็มีแต่เรื่องสบายใจเข้ามาในชีวิต

มายิ้มให้กับตัวเองกันเถิดในเวลาตื่นนอนขึ้นมาใหม่ๆ มาหาความสุขให้กับชีวิต โดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมากมายเลย เราก็ได้ความสุขอย่างเบิกบานใจ เพียงแต่ยิ้มเท่านั้น ท่านก็จะพบกับความสุขอย่างน่าประหลาดใจ.



ตื่นก่อนลืมตา

ตื่นนอนในตอนเช้าๆ
ถ้าคิดถึงแต่เศร้าๆ
จิตเราจะมัวหมอง
คิดแต่เรื่องดีๆ ชีวีจะผ่องใส

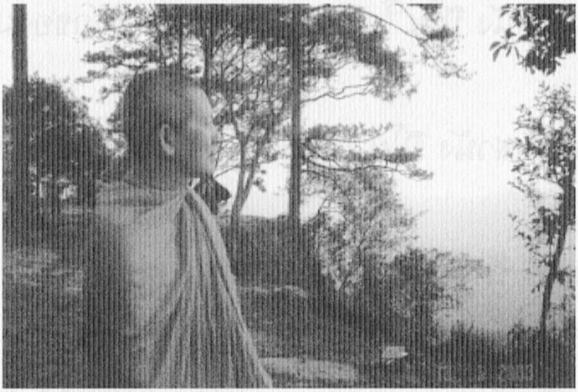
ปกติคนเราเวลาตื่นขึ้นมาในยามเช้า จะมีความรู้สึกว่าตื่นแล้วแต่ยังไม่ลืมตา เคยสังเกตตัวเองบ้างหรือเปล่าในข้อนี้ จะนอนพลิกไปพลิกมาอีกสักครู่ แล้วค่อยลืมตาขึ้นมาภายหลัง แต่บางคนจะลืมตาดูนาฬิกาก่อนแล้วนอนต่อ แต่บางคนก็จะลุกพรวดพลาดเลย เพราะจะต้องรีบไปทำงาน ทำให้ขาดสติ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน ทำให้หน้ามืด ศีรษะโงนเงน อาจล้ม ศีรษะฟาดพื้นได้ อันตรายให้ระวัง

ตื่นอย่างมีสติ ตามธรรมดาทั่วไป คนเราจะรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาแล้ว แต่ยังไม่ลืมตายังงัวเงียอยู่ ท่านให้ใช้สติกำหนดจิตทันทีว่า **"ตื่นหนอๆ"** ก่อนจะลืมตา ใช้สติกำหนดจิตว่า **"อยากลืมตาหนอๆ"** **"ลืมตาหนอๆ"**

พอลืมตาขึ้นมาได้เห็นสิ่งต่างๆ ภายในห้อง ตั้งสติกำหนดจิตว่า **"เห็นหนอๆ"** แล้วกำหนดต่อไปว่า **"อยากลุก**

ขึ้นนั่งหนอๆ" ลุกหนอๆ **"นั่งหนอๆ"** เวลาจะเอี้ยวตัวบิดซ้าย-ขวา ตั้งจิตกำหนดว่า **"บิดหนอๆ"**

เวลาจะลุกขึ้นยืนเดิน กำหนดว่า **"อยากลุกขึ้นยืนหนอๆ"** แล้วก็ค่อยๆ ลุกขึ้น **"ลุกหนอๆ" "ยืนหนอๆ"** แล้วกำหนดเดิน ทำโน่น ทำนี่ ให้มีสติกำหนดไปตลอดเวลา และทุกอย่างที่ร่างกายของเราเปลี่ยนไป จะคู้ จะเหยียด จะจับ จะหยิบ อะไรๆ ก็ให้มีสติกำหนดจิต อย่าให้ขาดระยะ เป็นอยู่ด้วยสติ จะไม่มีอาการลืมหลง.



โลโกปัตถัมภิกา เมตตา

เมตตา เป็นธรรม ค้ำจุนโลก
ที่เศร้าโศก หายโศก หายโรคภัย
ที่มีทุกข์ หายทุกข์ มีสุขใจ
เป็นมาลัย ชีวิตจิต มีเมตตา

อานิสงส์เมตตามาใน **“เมตตานิสังสสูตร”** ว่า

๑. สุขัง สุปะติ	นอนเป็นสุข
๒. สุขัง ปะฏิพุชฌะติ	ตื่นอยู่เป็นสุข
๓. นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ	ย่อมไม่ฝันร้าย
๔. มะนุสสานัง ปิโย โหติ	ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ	ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวะตา รักขันติ	เทวดาย่อมรักษา
๗. นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ	ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัตรูก็ดี ย่อมไม่กล้ำกรายผู้นั้นได้
๘. ตุวะฏัง จิตตัง สะมาธิยะติ	จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้สะดวก

๙. มุขะวัณโณ วิปะสีทะติ ผิวหน้าย่อมผ่องใส
๑๐. อะสัมมุฬโห กาลัง กะโรติ ไม่หลงทำกิริยาตาย
๑๑. อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต พรัหมะโลกูปะโค โหติ เมื่อยังไม่บรรลุธรรมวิเศษ ย่อมเข้าถึงพรหมโลกดังนี้.

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลกเรามาอยู่ร่วมกันด้วยเมตตา รักและสงสารกันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีโชคลาภ ไม่อิจฉาริษยาแก่งแย่งกัน มีความวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบทำให้ใจสงบ เย็นลง คุณธรรมเหล่านี้ควรสร้างขึ้นให้มีในใจ ควรประกอบให้เกิดขึ้นเนืองๆ

ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับเราและผู้ใกล้ชิด ความสุขเป็นสิ่งที่เราควรแสวงหาจากตัวเรานี้เอง เราก็จะพบกับความสุขที่แท้จริง โดยที่ไม่อิงอาศัยสิ่งอื่นมาเป็นเครื่องล่อใจ ความสุขที่อาศัยสิ่งอื่นมาล่อใจ เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง หลอกลวงทำให้หลงมัวเมาได้มากมาย

ถ้าเราขาดปัญญาใคร่ครวญที่ดี ก็จะทำให้หลงมากขึ้น การใช้ปัญญาใคร่ครวญ ก็จะทำให้แยกแยะออกว่าอะไรควรไม่ควรอย่างไร แล้วเดินตามทางที่ถูกต้องก็ไม่ทำตนให้เดือดร้อนในภายหลัง

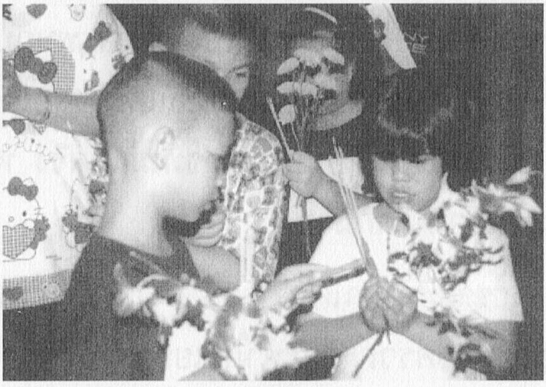
แนวทางเดินของชีวิตที่ประเสริฐในชีวิตประจำวัน

ศีล จะควบคุม กาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย

สมาธิ จะคอยควบคุม ใจ ให้สงบเย็น

ปัญญา มีความรอบรู้ในเรื่องของสังขารรูปร่างกาย

ทางศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางที่ต้องพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อพัฒนาชีวิตของเราให้ประเสริฐ และไม่เป็นทุกข์ อยู่อย่างคนที่ประกอบด้วยเมตตา แม้นกกาก็มาอาศัย เรา จะมีชีวิตอยู่นานสักเท่าไร ไม่ถึงร้อยปีก็ตายจากกัน ก่อน จากกันก็หมั่นทำความดีต่อกัน แล้ววันนั้นก็สุขทุกเวลา.



วันหนึ่ง

กำหนดจิต รู้จิต สติตื่นรู้ปัจจุบัน ไม่เผลอสติ เป็นตารางใจแห่งกาลเวลาของชีวิต

ตื่นนอน ยิ้มให้กับตัวเองและสัตว์โลก
ใกล้รุ่ง ไหว้พระสวดมนต์เจริญกุศลแผ่เมตตา
เช้า ตักบาตรทำบุญกุศลเป็นมงคลแก่ตัว
สาย ทำหน้าที่การงานเบิกบานหรรษา
เที่ยง รับประทานอาหารพักผ่อนคลายร้อนอุรา
บ่าย มุ่งอนาคตกำหนดงาน
เย็น ทบทวนกำหนดจิตดูชีวิตที่ผ่านมา
ค่ำ อาหารค่ำ ไหว้พระสวดมนต์ แผ่กุศล เจริญเมตตา
สงัด นั่งสมาธิฝึกจิตภาวนา
เวลาดึก พักผ่อนหลับนอน กายและจิต เพื่อชีวิตในวันใหม่

วันหนึ่ง คืนหนึ่ง จึงเป็นวันคืนของชีวิตที่เป็นอยู่ เพื่อความปลอดภัย และสุขสถาพร.

เตือนตน

อตฺตนา โจทยตฺตานํ
จงเตือนตนด้วยตนเอง (ขุ.ธ.)

ข้อเตือนใจให้ขบคิด เหมือนชีวิตมีสายใยแห่งความดีและความชั่ว คอยชักใยอยู่เบื้องหลัง พันธนาการรอบตัวกลายเป็นวัฏสงสารไม่จบสิ้น ล้วนแต่ตัวของตัวเองบันดาลให้เป็นไป

การมองดูตัวเอง มองให้ถึงจิตใจ เห็นสภาพความเป็นจริง เกิดขึ้นที่จิตใจ คือ อารมณ์เป็นเจตสิกธรรมเกิดขึ้นที่จิต ตั้งอยู่ที่จิตดับไปพร้อมกับจิต เมื่อมีจิตก็มีอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ก็มีจิต อารมณ์ทำให้จิตอ่อนไหว นิ่มนวล แข็งกระด้าง หยาบคาย ก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เกิดกับจิต สนองอารมณ์แก่กันและกัน แล้วแสดงออกมาทาง กาย วาจา และใจ

การเตือนตัวเอง กำหนดจิตรู้อารมณ์ เห็นสภาพของอารมณ์ แล้วกำหนดรู้ จะเห็นสภาพความเป็นจริง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะละคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขาลงได้.

ใจ

ใจ	คือ หน้าต่างของคนเรา
ใจดี	มีใบหน้าผ่องใส
ใจร้าย	มีโทสะในจิตใจ
ใจรัก	จะยอมเสียทุกอย่าง
ใจอิ่ม	ชุ่มชื่นในจิตใจ
ใจเมตตา	มองเห็นใจของผู้อื่นด้วยเมตตารักใคร่
ใจขาดเมตตา	จะประทุษร้ายจิตใจของตัวเอง
ใจร้อน	จะนอนทุกข์ถูกเผาด้วยกิเลส
ใจไร้ขอบเขต	จะไร้เหตุผล
ใจคน	สับสนวุ่นวาย
ใจมนุษย์	สุดประเสริฐ
ใจพระ	ชนะมาร
ใจสะอาด	บริสุทธิ์ปราศจาก โลภะ โทสะ โมหะ
ใจคน ใจสัตว์	มันก็ใจเหมือนกัน
ใจพระอริยบุคคล	เริ่มต้นที่พระนิพพาน
	มีนิพพานเป็นอารมณ์.

ปฏิบัติธรรม

รุ่งอรุณ พระคุณเจ้าผู้เคร่งครัดต่อพระวินัย ครองจีวร อุ้มบาตรเที่ยวภิกขาจารเพื่อโภชนาหาร เลี้ยงอัตภาพของนักบวชผู้ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม กำหนดจิตติดต่อ จับอารมณ์ พอง-ยุบ บริกรรมภายในใจว่า **"พองหนอ ยุบหนอ"** กำหนดให้ต่อเนื่องไม่เผลอสติ จิตจับอยู่กับอารมณ์ **พอง-ยุบ** พร้อมกับคำบริกรรมเป็นอันเดียวกัน เห็น **พอง-ยุบ** ชัดเจน ชื่อว่าเห็น **นาม-รูป** เกิดดับเป็นสภาวธรรมอันเป็นปรมัตถ์

การกำหนดต้องให้พร้อมด้วยองค์ ๓ คือ **อาตาปี สติมา สัมปะชาโน** จึงจะเห็นธรรมและคติของผู้ปฏิบัติธรรม คือ กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย เพียรให้มาก มีสติ เป็นหัวใจของนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญสติ.

ทำอะไร

ทำอะไรตามใจอยาก
จะลำบากอยู่ร่ำไป
ทำอะไรตามใจชอบ
ขอให้ถูกระบอบของศีลธรรม
ทำอะไรตามใจรัก
ไม่แน่นักว่าจะสมหวัง
ทำอะไรตามใจคิด
ชีวิตจะเหนื่อยหน่าย

ความระแวงสงสัย
ทำให้คนไร้ความสุข
คนที่มีความทุกข์
เพราะไม่รู้จักคำว่า **"ปล่อยวาง"**

วันนี้

วันนี้ ฉันเป็นคนแก่
วันพรุ่งนี้ ท่านเป็นคนแก่
วันมะรืนนี้ คุณก็จะเป็นคนแก่
เราจะเป็นคนแก่อย่างไรดี
แก่แดด แก่ลม แก่ฝน แก่เฒ่า
แก่ตัณหาราคะ แก่สุกห่าม
แก่ลายคราม แก่แต่ร่าง
ใจยังไม่สร่างโศก
จิตวิโยค ทุกข์โศกร่ำไป
แก่ธรรมะ ย่อมชนะสิ่งทั้งปวง
แก่เป็นขบวน คือทุกคนต้องเป็นคนแก่

ดอกไม้

ดอกไม้เหมือนเดิม
คนก็เหมือนเดิม
แต่ความรักไม่เหมือนเดิม
ละความรักในโลกเสียได้ เป็นสุขยิ่ง
สายน้ำเปลี่ยนใจปลา
กาลเวลาเปลี่ยนใจคน
ดอกไม้ในป่าบานสะพรั่ง
ถึงเวลาก็ร่วงโรย ลงสู่ดิน
แสงอาทิตย์ที่สวนทาง
น้ำค้างบนปลายหญ้าย่อมเหือดแห้ง
สังขารก็เปลี่ยนแปลง
ไม่จีรังและยั่งยืน

ฉันไม่เข้าใจ

ทำไม.....เวลาไม่พอใจอะไร ต้องมีความโกรธด้วย
สิ่งที่หยิบยื่นให้แก่กันและกัน จะพูดว่า เป็นความปรารถนาดี
แต่พอไม่ได้สมปรารถนา ทำไม.....จึงต้องโกรธ
ถ้ายังมีความโกรธอยู่ก็ไม่ฉลาด
ถ้าเป็นคนฉลาดก็ต้องไม่โกรธ
จะมีแต่ความยิ้มแย้มแจ่มใสให้แก่กันและกัน

บัณฑิต ท่านย่อมไม่แสดงอาการขึ้นลง
ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากระทบ รัก...ชัง...ไม่พอใจ พอใจ
สงบเย็นสุขุมรอบคอบ มีปัญญา
เหมือนศิลาแท่งทึบ
ใครจะเหยียบจะย่ำก็ไม่หวั่นไหว
ใครจะเอาของเน่าเหม็นมาทิ้งถมทับก็รับได้
ใครจะถ่มเสลดน้ำลายใส่ ใจก็มั่นคง
ดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมแห่งความเป็นบัณฑิต
เหมือนศิษย์ตถาคต.....พระศาสดา
วางไว้ ละได้ ปล่อยได้ ไร้คุณค่า น่าเชยชม.

มีสติ

มีสติ

สำรวมอินทรีย์

มีความเพียร

มีตบะ

คอยเผารนกิเลสให้เร่าร้อน

ยกจิตเข้าสู่อารมณ์ของฌาน

ละอารมณ์ฌาน

เข้าสู่แนวของวิปัสสนา

เข้าสู่อารมณ์ของมรรค-ผล

เห็นอารมณ์นิพพาน

พระอริยบุคคลมีนิพพานเป็น

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ

กองฟอนและหลุมดิน

รักมากก็ทุกข์มาก
รักน้อยก็ทุกข์น้อย
ไม่รักเลย ก็ไม่ทุกข์เลย
ไม่เคยมีใครไม่รักอะไรเลย
อย่างน้อยก็รักตัวเอง

ร่างกายที่หลงรัก
เฝ้าถนอมและหวงแหน
สุดแสนจะหลงรัก
ไม่นานนักก็ร่วงโรย
สู่กองฟอนและหลุมดิน

ดินสู่ดิน น้ำสู่น้ำ
ไฟสู่ไฟ ลมสู่ลม
ทุกสิ่งทุกอย่าง
กลับคืนสู่ธรรมชาติ
ไม่มีอะไรเป็นของตัวเอง
ที่จะให้หลงรักอีกต่อไป.

ฟ้าสาง

ฟ้าสางที่ดอยมูล

หมอกลอยลงต่ำละยอดหญ้าและพื้นดิน

บนยอดดอยมีจินตนาการกลมกลืนกับหมอกที่หนาทึบ

อย่าตำหนิคนอื่น

แต่คอยเฝ้าตำหนิตนเองให้มากไว้...แหละดี

เวลาเปิดสวิตช์ไฟฟ้า ที่มืดก็สว่าง

มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน

แต่พอปิดสวิตช์ไฟ ที่สว่างก็มืดลง มองไม่เห็นอะไร

เราเปิดอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็วุ่น

แต่พอสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่วุ่นอยู่ ก็จะสงบลง เป็น นิพพาน

หมอกค่อยๆ จางหายไป เมื่อต้องแสงอาทิตย์ ความสว่างไสวก็กลับคืนสู่ความเป็นปกติ แต่จิตใจก็ยังเหมือนเดิม.

ทางพระ

ทางพระ คือ ทางละกิเลส
ไกลเหตุเศร้าหมองให้ผ่องศรี
ผ้าเหลืองที่คลุมกาย ชีวิตนี้อุทิศแล้ว
เพื่อ หลีก ลด ละ เลิก และปล่อยวาง

ชีวิตพระต้องเดินตามรอยบาทพระศาสดา
เพื่อปฏิปทาอันสูงสุด คือ พระนิพพาน
เราบวชอยู่ เพื่อความดับทุกข์
ไม่ใช่บวชเพื่อเรียกร้องให้คนนับถือ

เราจะหนีอะไรพ้นหรือ ?
ถ้าสิ่งนั้นมันอยู่ในใจของเรา

ลาภสักการะ สรรเสริญเยินยอ
มันฆ่าพระ มามากต่อมากแล้ว
ระวัง...อย่าให้มันมาฆ่า...พระ...อย่างเราก็แล้วกัน.

ผู้สงบ

สมณะ ผู้สงบ สงบกาย สงบวาจา และสงบใจ

สมณะ สำรวมอินทรีย์ ระวังมือ ระวังเท้า ระวังใจ

สมณะ ไม่สะสมสิ่งปฏิกูล คือ กองกิเลส

สมณะ ไม่สะสมทรัพย์สมบัติ

สมณะ ไม่ยินดีในการพนันทุกชนิด

สมณะ มีอาชีพบริสุทธิ์ คือ บิณฑบาตเลี้ยงชีพ

สมณะ มีเมตตาต่อสัตว์โลกที่เป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย

สมณะ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น แม้ด้วยความคิด

สมณะ มักน้อย สันโดษ

สมณะ มีกายสะอาด วาจาสะอาด ใจสะอาดบริสุทธิ์

สมณะ มีจิตมุ่งตรงต่อพระนิพพาน

เราเป็นสมณะ หรือยัง ?.

เห็นธรรมะ

ผู้ใด เห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา....ตถาคต
ผู้ใด เห็นตถาคต ผู้นั้นเห็น....ธรรมะ

รู้จักธรรมะ ก็เท่ากับรู้จักพระพุทธองค์ เห็นธรรมะก็ได้ชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า อยู่กับพระพุทธเจ้า

ถ้าท่านเชื่อในพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็จะอยู่กับท่านตลอดกาล พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะนำพาท่านไปสู่ความพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

ธรรมะอยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ มาแสวงหาธรรมะกันเถิด แล้วธรรมะจะคุ้มครองท่านตลอดกาล พระพุทธเจ้าก็จะอยู่กับเราตลอดกาล

มาซิ.....มาซิ.....มาปรึกษากับเรา ค้นหาความจริงอันประเสริฐ.

โลกใบนี้

โลกใบนี้
ดูเหมือนเอียง
เพราะใจของเราเอียงต่างหาก
ไม่ใช่โลกเอียง
จริงไหม ?

คำพูด..... ทำให้คนสบายใจก็ได้
คำพูด..... ทำให้คนทุกข์ใจก็ได้
คำพูด..... ทำให้คนร้องไห้ก็ได้
คำพูด..... ทำให้คนหัวเราะก็ได้
คำพูด..... ทำให้คนมีปัญญาก็ได้
คำพูด..... ทำให้คนพ้นทุกข์ก็ได้
คำพูด..... ทำให้ใจคนสะอาดบริสุทธิ์ก็ได้
คำพูด..... ทำให้คนถึงพระนิพพานก็ได้

บทเพลงในความฝัน

อะนิจจา วะตะ สังขารา

ตะวันเคลื่อนคล้อยต่ำ

ชีวิตถลำไปมากแล้ว

แม่บัวผันขอบอกลา

ลา ละ ลา

อะนิจจา วะตะ สังขารา

ชีวิตนี้ ไม่เที่ยง

รูป ไม่เที่ยง

เวทนา ไม่เที่ยง

สัญญา ไม่เที่ยง

สังขาร ไม่เที่ยง

วิญญาณ ไม่เที่ยง

รูป นาม นี้ เป็นของไม่เที่ยง

อะนิจจา วะตะ สังขารา

ทำ พูด คิด

พระพุทธศาสนาสอนให้
ทำ พูด คิด อย่างมีเหตุผล

ความพอใจมีอยู่ในที่ใด
ย่อมมีทุกข์อยู่ในที่นั้น ตามมาภายหลัง
ความไม่พอใจมีอยู่ในที่ใด
ความเดือดร้อนย่อมมีอยู่ในที่นั้น

อย่าห้ามใจของคนอื่น
จงพยายามห้ามใจของตัวเองแหละดี
ห้ามใจของคนอื่นสุดแสนยาก
แต่ห้ามใจของตัวเอง
สุดแสนยากกว่าหลายร้อยเท่า

ความทุกข์เกิดจากความคิด
วางความคิดลงเสียได้
ทุกข์ก็จะน้อยลง

เมตตา

เมตตา.....ไม่มีประมาณ

จะพบแต่คนพาลตลอดไป

ถ้าไม่วางอุเบกขา ก็จะพบปัญหาไม่จบสิ้น

เพราะคนพาล คือคนเขลาเบาปัญญา

จะนำความทุกข์มาสู่เราทุกเช้าเย็น

ความเมตตามีอยู่ หามีประมาณพอไม่สำหรับคนพาล

เพราะคนพาลมองไม่เห็นถึงความปรารถนาดีของผู้ให้เมตตา

ผลที่ได้รับ คือ ความทุกข์โศกทรมานจากคนพาล

เปรียบเหมือน **"ชาวนากับงูเห่า"**

ชาวนามีความเมตตาสงสารต่องูเห่า จึงถูกกัดตาย

เพราะความเมตตาที่ไม่มีประมาณนั่นเอง

เมตตาพอประมาณประสานความดี

เมตตามีถูกที่มีอุเบกขา

เมตตาธรรมน้อมนำให้เกิดปัญญา

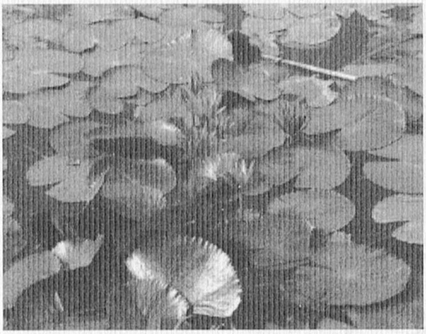
เป็นบุญญาสั่งสอนอบรมตน.

เกิดมาชาตินี้

เกิดมาครั้งนี้ ไม่ใช่เกิดมาเพื่อทำชีวิตนี้ให้เป็นทุกข์

แต่เกิดมา เพื่อทำให้ชีวิตของเรานี้ มีความสุข พบมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า พบพระพุทธเจ้า

หากยังต้องเกิดอยู่อีก ขอให้เป็นบุตรที่ดี มีบิดามารดาที่ประเสริฐ มีครูอุปัชฌาย์อาจารย์ที่เลิศ เป็นศิษย์ที่ดี เป็นผู้ให้ที่ดี เป็นผู้รับที่ดี เป็นอะไรทุกอย่างที่ดีงาม มีรูปงามอาการ ครบสามสิบสอง ผิวพรรณผ่องใส จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ วิมุติหลุดพ้นเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน.



๒๙ กรกฎาคม ๒๕๓๔

วิเวกอาศรม พรรษาที่ ๒๖ เพชรในพระพุทธศาสนา มีค่ายิ่งแต่ยังแสวงหาไม่พบ วิเวกอาศรมไม่ใช่ป่าเขาลำเนาไพรที่นักบวชทั้งหลายได้เข้าไปสัมผัส เป็นสำนักปฏิบัติธรรม ฟอกจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ สงัดกาย สงัดวาจา และสงัดใจ เป็นสถานที่พิสูจน์สำหรับนักปฏิบัติธรรมอย่างเรา

ปกติของคนเรา เห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัว มีทิฏฐิมานะ เป็นเจ้าเรือน ผู้ที่ด้อยกว่า ย่อมเสียเปรียบเสมอ กุฏิที่ข้าพเจ้าพัก มีแมวลูกอ่อนอยู่ ๓ ตัว นอนกกอยู่ อยู่หน้าห้องอย่างมีความสุข ได้จับเข้าไปไว้กุฏิข้างๆ ปัดกวาดเช็ดถูทำความสะอาด มันก็คาบลูกมาอีก พอเห็นพื้นเปียกก็คาบลูกไปที่อื่นที่ปลอดภัย ขึ้นไปอยู่บนตึกสองชั้นดีกว่าเก่า เป็นกรรมของเรา และสัตว์

กุฏิหลังย่อมๆ ดูน่ารักไม่ใช่น้อย
พอใจ มักน้อย และสันโดษ
ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่
ไม่หดหู่ใจ สุขสบายตลอดเวลา

แปรงฟัน

เช้าตรู่ ตื่นนอน ก่อนจะนอน
และหลังอาหาร ทุกครั้ง ควรแปรงฟันให้เป็นนิสัย
เพื่อสุขภาพปากที่ดีมีพลานามัยที่สมบูรณ์ และ
หอมหวานสดชื่นแจ่มใส

แปรงฟันตอนเช้าตรู่ เมื่อตื่นนอนขึ้นมา เป็นการปันความสุขให้กับตัวเอง เราจะได้รับความสุข สดชื่น แจ่มใส หลังจากได้แปรงฟันแล้ว แปรงฟันตอนตื่นนอนปากสะอาด มีรสชาติ ปากสะอาดบริสุทธิ์ เวลาพูดปากไม่เหม็นเป็นวิมุติ พิสูจน์ได้ด้วยตัวของเราเอง

โบราณท่านให้อมเกลือสักเล็กน้อย หรือจะผสมกับสารส้มบดละเอียดอมก่อนแปรงฟัน เป็นการรักษารากฟันและเหงือกให้แข็งแรง ถ้าในช่องปากมีแผล เกลือจะเข้าไปช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้น การอมเกลือนี้ควรอมวันละ ๒ ครั้ง คือ ตื่นนอนและก่อนนอน อมไว้สักครู่แล้วบ้วนทิ้ง แล้วให้อมน้ำกลั้วคอบ้วนทิ้งสัก ๒ ครั้ง เพื่อนำเอาสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

การแปรงฟัน ควรมีสติกำหนดจิตตามไปด้วย **“ถูหนอๆ”** กำหนดไปช้าๆ จนกว่าจะแปรงฟันเสร็จ เป็นการเจริญสติ ตื่นรู้ อยู่กับกายตลอดเวลา มีสติไม่ละไปจากกาย มีกายเป็นอารมณ์ในอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ เป็นการประพฤติธรรม

ถ้าปากมีกลิ่น ให้เทน้ำใส่ในภาชนะพอ..อม..แล้วนำเอาสารส้ม ลงไปแกว่งในน้ำ สักพักหนึ่ง นำเอาน้ำสารส้มนั้นมาอมกลั้วคอสักครู่ใหญ่ ประมาณ ๒-๓ นาที แล้วบ้วนทิ้ง กลิ่นในช่องปากจะหายไปทันที.



ล้างหน้า

ล้างหน้ายามเช้าเฝ้าภาวนาจิต
มะ อะ อุ พินิจ จิตผ่องใส
เป่าใส่น้ำ สามจบ นบน้อมใจ
มีเสน่หา ในจิต มิตรมากมาย

ตื่นนอนขึ้นมาในยามเช้า ทุกท่านต้องล้างหน้าล้างตาให้สะอาดเสียก่อนจึงจะไปทำกิจอื่นๆ ในเวลาล้างหน้าโบราณท่านสอนให้เสกน้ำที่จะนำมาล้างหน้าเสียก่อน เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่เจ้าตัวเอง แล้วจึงค่อยเอาน้ำล้างหน้าต่อไป คำภาวนาเสกน้ำนั้นมีหลายวิธี จงเลือกใช้ได้ตามใจปรารถนา

วิธีที่ ๑. เมื่อตักน้ำมาแล้วให้ผินหน้าไปทางทิศตะวันออก เอานิ้วชี้ขวาเขียน **"มะ อะ อุ"** ลงในน้ำ พร้อมกับท่องคำว่า **"มะ อะ อุ"** พ่นใส่น้ำ ๓ จบ จึงอธิษฐานและสวดบทพุทธมนต์ว่า

"พระพุทธเจ้าล้างหน้า พระธรรมล้างทุกข์ พระสงฆ์เพิ่มสุข ยาตรายามดี สวัสดีมีชัย อิติปิโส ภะคะวา" แล้ว

จึงล้างหน้า และประพรมตบท้ายทอย ๓ ครั้ง เจริญสุขยิ่ง

วิธีที่ ๒. เมื่อตักน้ำมาแล้วให้ผินหน้าไปทางทิศตะวันออก แล้วภาวนาว่า **"พุท ธะ สัง มิ"** ๓ จบ พ่นใส่น้ำ จึงอธิษฐานจิต สวดพุทธมนต์ว่า **"นะ เมตตา โม กรุณา พุทธ ปราณี ธา ยินดี ยะ เอ็นดู คุณบิดามารดาอุ้มชู นะโม พุท ธา ยะ มะ อะ อุ"**

แล้วจึงเอาน้ำล้างหน้า ประพรมท้ายทอย ๓ ครั้ง จะเจริญรุ่งเรือง มีคนรักใคร่ เมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นอย่างดียิ่ง

วิธีที่ ๓. คาถามหาอำนาจ *(หลวงพ่อปาน วัดบางนมโค จังหวัดพระนครศรีอยุธยา)*

"เอวัง ราชะสีโห มะหานาทัง สีหะนาทะกัง สีหะนะเม สีละเตเชนะ นามะ ราชะสีโห, อิทธิฤทธิ์ พระพุทธัง รักษาสารพัดศัตรู อะปะราชะยัง, อิทธิฤทธิ์ พระธัมมัง รักษาสารพัดศัตรู อะปะราชะยัง, อิทธิฤทธิ์ พระสังฆัง รักษาสารพัดศัตรู อะปะราชะยัง."

ใช้เสกน้ำล้างหน้าทุกเช้า จะมีอำนาจคนยำเกรง ศัตรูพ่ายแพ้.

วิธีที่ ๔. คาถาพ่นตาแดงตาเจ็บ

"สะหัสสะเนตโต เทวินโท ทิพพะจักขุง วิโสธะยิ อิกะ วิติ พุทธะสังมิ โลกะวิทู."

คาถานี้ ใช้เสกน้ำพ่นตาแดงตาต้อ เสกน้ำล้างหน้าทุกวัน จะไม่เป็นโรคตา เสกน้ำมนต์หยอดตาแก้ตาเจ็บก็ได้.

วิธีที่ ๕. คาถามงกุฎพระเจ้า มนต์ครอบจักรวาล

"อิติปิโส วิเสเสอิ อิเสเส พุทธะนาเมอิ อิเมนา พุทธะตัง โสอิ อิโสตัง พุทธะ ปิติอิ."

คาถานี้ ใช้เสกน้ำล้างหน้าทุกเช้า เป็นสิริมงคลดีแล.

การล้างหน้าควรเจริญสติ ผู้ตื่น ผู้รู้ อยู่กับกาย เป็นไปในกาย เป็นการประพฤติธรรม วิธีฝึกสติให้เป็นไปในกายส่วนย่อยๆ เวลาจะเอื้อมมือหยิบจับสิ่งของ ขันน้ำ จะคู้ จะเหยียด จะตักน้ำ ยกขันน้ำ ให้มีสติกำหนดตามรู้ไป ไม่เผลอไผล ในขณะล้างหน้ากำหนดจิตว่า **"ล้างหนอๆ"** เรื่อยไปจนกว่าจะแล้วเสร็จ.

สถานที่อันศักดิ์สิทธิ์

สกปรก สะอาด บริสุทธิ์
เพิ่มขึ้น หรือ ลดลง
ใจเราตรงถือมั่นว่า เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์พิเศษ

พอตื่นเช้าขึ้นมา ทุกคนก็เหมือนถูกมนต์สะกด ให้เข้าห้องน้ำ ห้องส้วม เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรก โสโครกตามร่างกาย ถ่ายหนักถ่ายเบา เป็นสภาวทุกข์ที่ทุกคนไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ห้องน้ำห้องส้วมจึงเป็นสถานที่จำเป็นสำหรับทุกคน ยามมีทุกข์ได้ผ่อนคลายความทุกข์ก็เป็นสุขใจ เหมือนมีมิตรที่ดีอยู่ใกล้ตัวช่วยปลอบใจเมื่อเรามีทุกข์ร้อน เป็นที่พึ่งอาศัยได้ ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ร้อนให้สบายใจ

สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เราไปเพื่อขอพรให้มีชีวิตเป็นอยู่ที่ดี เวลาเราเดือดเนื้อร้อนใจแก้ไขปัญหาไม่ตก มันรุมอยู่ในหัวใจ นั่งคิด นอนคิดก็ยังกลุ้มใจไม่หาย ยิ่งตอนกลางเดือนปลายเดือนยิ่งคิดหนักเหมือนมีทุกข์ทับทวี เงินในกระเป๋าก็โหวงเหวง เป็นหนี้เขาก็ยังไม่ใช้ คอยหลบหน้าเช้าเย็น ผลสุดท้ายก็หันหน้าพึ่งสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เพื่อช่วยพยุงชีวิตลูกช้างลูกม้าเอาไว้ สองตัวสามตัวแล้วแต่จะได้ ถ้าได้มาก็พอหายกลุ้ม

ถ้าไม่ได้ทุกข์เท่าทวีคูณ กินน้ำตาต่างเหงื่อชอกช้ำใจไม่หาย บ้างก็ไปหาหลวงพ่อ หลวงปู่ เป่ากระหม่อมสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตัวเอง ต่างก็แสวงหาที่พึ่ง

ห้องส้วมก็เป็นสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์ ควรจะสะอาด ไม่สกปรกโสโครกมีกลิ่นปฏิกูลเน่าเหม็น เพราะทุกคนต้องใช้ปลดเปลื้องทุกข์ แล้วหายทุกข์ใจ จะไม่เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ได้อย่างไร เวลาเข้าส้วมควรเข้าไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัว กำหนดสภาวะนั้นๆ อาการนั้นๆ ไปด้วย เป็นการปฏิบัติธรรม โดยไม่ปราศจากสติ ในเวลามีความรู้สึกปวดหนักปวดเบา ให้มีสติกำหนดว่า **"ปวดหนอๆ"** ไปเรื่อยๆ รู้ในสภาวะ รู้ในอาการของทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้น

กำหนดเดินไปแต่ละก้าวด้วยสติอยู่ที่ เท้าขวาและเท้าซ้าย **"ขวาย่างหนอๆ" "ซ้ายย่างหนอๆ"** ถึงหน้าห้องน้ำ กำหนดยืน กำหนดยกมือจับประตูเปิดก้าวเข้าห้องส้วม อันเป็น สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่คอยปลดทุกขเวทนาที่มีอยู่ เป็นการปฏิบัติธรรม เจริญธรรม และอาจทำให้บรรลุธรรมได้ในสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์นี้ ขอให้ทำด้วยสติ เจริญสติอยู่เสมอ ธรรมจะเกิดที่จิตอันไม่เป็นทุกข์นี้เอง.

เพื่อช่วยเหลือกัน

ช่วยทุกคนด้วยความจริงใจ

ให้มีเมตตาต่อผู้อื่น

ไม่เบียดเบียนใคร

ไม่เอาเปรียบใคร

ไม่เอาของของใคร

ช่วยใครได้ช่วย มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

มีวาจาไพเราะอ่อนหวาน น่าฟัง

มีความจริงใจ สัตย์ซื่อต่อการกระทำของตัวเอง

เราจะโกรธใครทำไม ทำให้หัวใจของเราเจ็บเปล่าๆ

หนีห่างจากการกระทบกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ผู้อื่นไม่พอใจ

การต่อปากต่อคำ จงพยายามหลบได้หลบ หลีกได้หลีก

การพูดกับคนที่ไม่ชอบด้วยเหตุผลต้องระวังและพยายามหลีกห่าง

ย่อมยากที่จะเข้าใจดีต่อกัน เพราะไม่ฟังเหตุผลของกันและกัน

ก็จะใช้ความโกรธเข้ามาประหัตประหารกัน ด้วยคำพูดที่รุนแรง ถ้าเหตุการณ์ไม่บานปลายไปมาก ก็จะระงับลง ด้วยเพียงคำพูดเท่านั้น

ถ้าไม่สามารถระงับได้ ก็จะมุ่งเข้าทำร้ายกันให้ย่อยยับไป ต่างก็ได้รับบาดเจ็บ หรือล้มตายลง

เพราะเหตุแห่งความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วเราไม่ระงับเสียก่อน เวรกรรมมีให้มองเห็นสืบเนื่องเป็นสันตติ

โบราณว่า **ให้ตัดไฟเสียแต่ต้นลม**

ลมก็ไม่โหมกระพือพัดนำไฟให้ลุกลามมากมายไป.



สติ กับ ปัจจุบัน

ปกติคนเรามักเผลอไผลสติในเวลามีอารมณ์มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะไปกับอารมณ์ คิดว่าอารมณ์เป็นเรา เราเป็นอารมณ์ ชอบใจ ก็มีความสุข พอไม่ชอบใจ ก็เกิดทุกข์ ว่าไม่หลงอารมณ์แล้วจะเรียกว่าอย่างไร เพราะความสุข ความทุกข์ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ก็คือ **อารมณ์** ที่เรียกว่า **เจตสิกธรรม** ที่เกิดขึ้นที่ใจ แล้วใจก็รับอารมณ์เหล่านั้นมาเก็บไว้ที่ใจ เป็นอารมณ์อดีตที่ผ่านมา คอยมารบกวนใจอยู่เสมอ

พอมาเจริญสมาธิภาวนา จิตก็จะคอยเก็บเอาอารมณ์ในอดีตที่ผ่านมาขึ้นมาปรุงแต่งให้เคลิบเคลิ้มไปกับอารมณ์นั้นๆ ความเป็นตัวเป็นตนก็มีมากขึ้น สติไม่ทันกับปัจจุบัน จึงต้องฝึกสติกำหนดให้ทันกับอารมณ์ในปัจจุบัน อย่าปล่อยให้ผ่านไปหรือเพลิดเพลินไปกับอารมณ์ จะเป็นโมหะ คือ**ความหลงไม่รู้จริง** ถึงสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน โลภะ โทสะ โมหะ เกิดตามมา

สติคอยควบคุม จิตกำหนดรู้ ทันต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้นให้ได้ปัจจุบัน ปัญญาญาณก็จะเกิดตามมา เห็นความเกิดดับของสภาวะอารมณ์นั้นๆ ก็จะคลายเกลียวความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ตัวเรา ของเรา ก็จะหมดไป.

ความยุติธรรม

เป็นคุณธรรมที่พากันเรียกร้องใฝ่หา
ความยุติธรรมอยู่ตรงไหน
ยิ่งแสวงหายิ่งห่างไกล
อยากได้ความยุติธรรม
ต้องรู้จักให้ความยุติธรรมด้วย
จิตนี้ ไม่เที่ยงตรง เที่ยวไป เที่ยวมา
ตกอยู่ใต้อำนาจของธรรมชื่อว่า **"อคติ"**

ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรัก
โทสาคติ ลำเอียงเพราะไม่ชอบ
โมหาคติ ลำเอียงเพราะโง่เขลาเบาปัญญา
ภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัวต่อภัยหายนะ

จะพบความยุติธรรมได้อย่างไร
เมื่อใจของเรายังเที่ยวไปแล้วก็เที่ยวมา อย่างนี้
แม้ตัวของเราเองก็ยังขาดความยุติธรรม
แล้วจะเรียกเอาความยุติธรรมจากใคร ?

ประทับใจ

๑. ความสุข

๒. ความทุกข์

ยิ้มเมื่อตื่นนอนจะมีความสุข

ยิ้มหน้ากระจก มีสติส่องให้ถึงจิตใจ

สติ คือ กระจกส่องให้ถึงธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เลือด เนื้อ โครงกระดูก เส้นเอ็น ไส้น้อย ไส้ใหญ่

หัวใจ ตับ ไต ปอด ม้าม กระเพาะอาหารเก่าใหม่

กระเพาะปัสสาวะ โยงใยเป็นระบบคอมพิวเตอร์

<u>น้ำ</u> ในระบบของร่างกายมี ๗๐% จงใช้น้ำอย่างมีคุณค่า

<u>ลม</u> เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องซื้อ แต่ก็มีคุณค่ามากที่สุด

ถ้าขาดลม เราคงตาย

<u>ไฟ</u> ยังกายให้อบอุ่น มีคุณมหาศาล

สติ คือกระจกส่องให้ลึกจะพบถึงสัจธรรม ความเป็นจริง

ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา.

พอดี

พอใจในสิ่งใด
สิ่งนั้นก็จะมีคุณค่าราคา
ถึงจะเป็นของปลอมเลียนแบบ
เมื่อพอใจเสียอย่างก็มีคุณค่ามากมาย

แต่ถ้าไม่พอใจ
ถึงของนั้นจะเป็นของแท้บริสุทธิ์
ก็จะขาดความหมายลงไป
ใจจึงเป็นผู้เปรียบ ผู้รัด คุณค่าราคา
เพราะความที่ใจเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ความสำคัญกับสิ่งของนั้น
ถ้าใจไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว
คุณค่าราคาก็หมดไป

ยินดี ในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่
รู้จักคำว่า **"พอดี"** ตามกำลัง ตามมีตามได้
จะเกิดเป็นพลังงานทางจิต ในคุณธรรมที่ชื่อว่า **"สันโดษ"**

ยถาสันโดษ ยินดีตามมีตามได้
พลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
สัทธาสันโดษ ยินดีตามศรัทธา

คุณธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ มีอยู่ในผู้ใด
ก็พอจะมีความสุขได้ตามใจปรารถนา.

มองเห็น

ปกติเราจะมองเห็นสิ่งอื่นๆ ได้เพราะเหตุ ๓ ประการ คือ

๑. มีประสาทตาดี

๒. มีแสงสว่างปรากฏ

๓. มีสี

เมื่อปัจจัยทั้ง ๓ นี้ มาประกอบพร้อมกันก็จะมีปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เห็นคนอื่น สิ่งอื่น เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ทำอย่างนั้น ดีอย่างนี้ ไม่ดีอย่างนั้น แต่การกระทำของตัวเองกลับมองไม่เห็น เหมือนภาษิตโบราณ กล่าวไว้ว่า

โทษคนอื่น มองเห็น เป็นภูเขา
โทษของเรา มองเห็น เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น เหม็นเบื่อ จนเหลือทน
ตดของตน ถึงเหม็น ไม่เป็นไร.

เป็นธรรมชาติของคน เป็นเช่นนี้เอง.

สิ่งสำคัญสำหรับคนเรา...

มีความรู้สึกว่าดี

มองโลกด้วยความแจ่มใส

ยิ้มแย้มชื่นบาน

มีความสุขอยู่ในใจ

มีความรู้สึกว่าไม่ค่อยดี

เหมือนชีวิจะอับเศร้า

มองโลกด้วยความหงุดหงิดใจ

หน้าตาไม่เบิกบาน ไม่แช่มชื่น

เพราะมีความทุกข์อยู่ในใจ.



ฝั่ง...

ฝั่งนี้ เลาะริมฝั่งโลกิยะ อยู่ในกระแสโลก

ฝั่งโน้น เลาะริมฝั่งของโลกุตตระ พ้นจากกระแสโลก

ฝั่งนี้ เต็มไปด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นส่วนทำให้ใจฟู พอง ลอย อิ่มอกอิ่มใจ

และเต็มไปด้วย ลาภหด ยศหาย นินทาว่าร้าย ทุกข์ทรมาน เป็นส่วนทำให้ใจ แฟบ หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง อยู่เต็มฝั่งนี้เป็นกระแสน้ำ ท่วมใจสัตว์อยู่ หมกหมุ่นอยู่ดุจเลนตม คือกิเลสน้อยใหญ่ภายในใจ

ฝั่งโน้น คือ พระนิพพาน ดับกิเลสไม่มีส่วนเหลือ เป็นสุขอย่างยิ่ง **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง



เฝ้าคิดว่า...

ให้เรา...เป็นอย่างเขา
ให้เขา...เป็นอย่างเรา
ก็เกิดทุกข์เท่านั้นเอง
ถ้าคิดว่า
เราก็...เป็นอย่างเรา
เขาก็...เป็นอย่างเขา
จะอยู่สุขสบายหายจากทุกข์...แล.

ได้กับเสีย...

เวลาได้ มองไม่เห็น
เวลาเสีย มองเห็น
พระพุทธศาสนา
สอนให้อยู่ในเหตุและผล
เชื่อเรื่องกรรมในที่สุด.

ว่าดีว่าชั่ว

ความรู้สึกของคนเราทั่วไป จะกล่าวว่า

ทำอย่างนี้ ดี คือ ดี

ทำอย่างนี้ ไม่ดี คือ ชั่ว

โดยเอาใจของตัวเองเข้าไปวัดในความดี

และความชั่วของบุคคลอื่น

เพราะใจของเราไม่ใช่ปรอท

จึงไม่มีความเที่ยงตรง เป็นใจของปุถุชน

คนหยาบก้านด้วยกิเลส

ความดีและความชั่ว อยู่ที่การกระทำของแต่ละบุคคล

ว่าเป็นอย่างไรที่กระทำออกมา นั่นแหละ

เป็นเครื่องวัดของตัวเองว่าดี ว่าชั่ว.



ทางสุดโต่ง

อัตตกิลมถานุโยค ได้แก่การใช้ชีวิตของตนในทางลำบากไร้ประโยชน์

กามสุขัลลิกานุโยค ได้แก่การใช้ชีวิตพัวพัน หมกมุ่นในกาม

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

หีโน เป็นชีวิตเลว

คมฺโม เป็นชีวิตชาวบ้านที่ขาดการยั้งคิด

โปถุชฺชนิโก เป็นชีวิตของคนมีกิเลสหนา

อนริโย เป็นชีวิตไม่ประเสริฐ

อนตฺถสญฺหิโต เป็นชีวิตไร้ประโยชน์



โลกหนึ่ง...

สังขารนี้ เป็นโลกๆ หนึ่ง

เรียกว่า **“สังขารโลก”**

รอบรู้กองสังขารได้ทั้งหมด

ก็สามารถรอบรู้เรื่องของโลกได้

มาเรียนรู้เรื่องสังขารกันเถิด

แล้วจะรอบรู้ในสิ่งทั้งปวง ฯ

ยังไม่รู้...

สิ่งที่ยังไม่รู้นั้นเหลือคณา

แต่นั่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรเข้าไปรู้

สิ่งที่ควรรู้ คือ สังขารร่างกายนี้เอง

ถ้ารอบรู้กองแห่งสังขารได้

ก็สามารถรอบรู้สิ่งที่ควรเข้าไปรู้

ได้ทั้งมวล ฯ

ลมหายใจ...

ชีวิต ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านสุขทุกข์อย่างไร

ไม่เคยสิ้นหวัง

เพราะรู้ว่า เราจะผ่านไปได้ทุกครั้ง

ตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจ ฯ

ทางสงบ...

นตฺถิ สนฺติ ปรมํ สุขํ

ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

ความสงบเกิดขึ้นภายในจิต

เป็นความสุข ความสงบ ที่ปราศจาก มายา

เป็นความสุข ความสงบ ที่สะอาด บริสุทธิ์ เย็น ฯ

ทางดับเย็น...

ชีวิตนี้เป็นอยู่ด้วยความสงบ ดับเย็น ความรู้ยิ่ง

รู้ถูก

เห็นถูก

เจรจาถูก

ทำงานถูก

อาชีพถูก

เพียรถูก

ระลึกถูก และตั้งใจถูก ฯ

นิพพาน...

ใจเรา สงบจะ พบนิพพาน

จิตเบิกบาน สำราญ แจ่มใส

ดับสังขาร ดับอารมณ์ สงบไป

ดับที่ใจ สงบพบ นิพพาน.

ดอกบัวในแจกัน...

พบกันเพื่อจาก ไม่นานวันก็ร่วงโรย
ร่างกายฉันและเธอ ต่างก็ไม่ใช่ของฉันและของเธอ
เป็นของธรรมชาติ ถึงเวลาก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ
ไม่จีรังยั่งยืนในสังขารร่างกายนี้เหมือนดอกบัวในแจกัน
ทั้งของฉันและของเธอ
ที่รักกลายเป็นชัง ที่เกลียดกลายเป็นรัก
ดูไร้ขอบเขต ไม่มีอะไรมั่นคงและถาวร
เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนั้นเอง

ใจบาป...

ประตูมีรู
หน้าต่างมีช่อง
สวรรค์มีตา
นรกมีใยเหนียว
เกาะเกี่ยวมนุษย์ผู้มีใจบาป ฯ

สิ้นเรื่อง...

พูดมาก ก็มากเรื่อง

พูดน้อย ก็น้อยเรื่อง

ไม่พูดเลย ก็ยังมีเรื่อง

ตายฤๅ ก็เอาเรื่อง

นิพพานซิ สิ้นเรื่อง ฯ

นกน้อย...

นกน้อยบินออกจากรวงรัง

กายของเจ้า ต้องต้านทั้งแรงลมและแสงแดด

ใจของเจ้า จำไว้นะ มองโลกแต่ในแง่ดี

ทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้อง

ชีวิตของเจ้า

จึงจะไม่เป็นทุกข์

จงยินดี...

จงยินดี ในความไม่เบียดเบียน

จงยินดี ในความเอื้อเฟื้อ

จงยินดี ในความสันโดษ

จงยินดี ในความมักน้อย

จงยินดี ในความไม่ประมาท

จงยินดี ในการศึกษา

จงยินดี ในความเคารพ

แล้วจะพบกับความ...หลุดพ้น ฯ

รักอมตะ...

วันแห่งความรัก

รักนั้นต้องประกอบด้วย

ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

จึงจะเป็นรักที่อมตะแท้จริง บริสุทธิ์ สะอาด

นอกจากนี้ เป็นรักที่ประกอบด้วย

ความเป็นมายา และหลอกลวง ฯ

เป็นอะไร...

ทำอะไรตามใจชอบ

ขอให้ถูกระบอบของศีลธรรม

เมื่ออยาก เป็นอะไร ?

นั่นแหละ **"ทุกข์"** สหายเอย ฯ

อารมณ์...

อารมณ์ เป็นมโนภาพของจิต

อารมณ์ดี มีมโนภาพที่สวยงาม จิตใจแช่มชื่น

อารมณ์ร้าย มีมโนภาพน่าเกลียดน่ากลัว ครึ่งผี ครึ่งคน ครึ่งดี ครึ่งร้าย

อารมณ์เฉยๆ มีมโนภาพที่ราบเรียบ เสมอต้นเสมอปลาย มีสติคอยคุมจิต กำหนดไปที่อารมณ์

จะเห็นอารมณ์ว่า ดี หรือร้าย แล้วปล่อยวางเสีย ก็จะนั่งสบาย ฯ

ความคิด...

ความคิด ไม่รู้จักควบคุม จะทำให้นอนไม่หลับ สะสมบ่อยๆ ไม่ผ่อนคลาย จะเป็นโรคจิต

ต้องย้ายอารมณ์ เพื่อให้ความคิดนั้นไปเกาะอารมณ์อื่น จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ การย้ายจิตไปสู่อารมณ์อื่น จนเป็น **วสี** คือ เปลี่ยนอารมณ์ การเข้า ตั้งอยู่ และออก จนเกิดความชำนาญ

ก็จะรู้เท่าทันต่อความคิดนั้นๆ วางได้ นอนสบาย อายุยืนแล ฯ

จิตคิด...

จิตคิดจะให้เสมอ
ใจย่อมเป็นสุข
จิตคิดจะเอาเสมอ
ใจย่อมเป็นทุกข์ ฯ

กายใจ...

ถ้าใจ คิดชั่วแล้ว

วาจา ก็พูดออกมาชั่ว หยาบคาย

กาย ก็กระทำออกมาชั่ว หยาบคาย

ถ้าใจ คิดดีแล้ว

วาจา พูดออกมาก็ดี ไพเราะอ่อนหวาน

กาย การกระทำก็ละเอียด อ่อนโยน

ตัณหา ความอยากได้ ก็วิจิตร

ทำดี...

ทำความดี ยิ่งทำยิ่งได้

ทำบุญ ยิ่งทำยิ่งได้

ทำทาน ยิ่งทำยิ่งได้

ให้ธรรมเป็นทาน ยิ่งทำยิ่งได้

ให้ของที่เลิศ ยิ่งได้ของที่เลิศ ฯ

ช่างเขา...

เขาพูด เขาว่า ก็เรื่องของเขา
จะเข้าไปห้ามไม่ให้เขาพูดเขาว่านั้นไม่ได้
ข้อสำคัญอยู่ที่เราจะต้องคอยระวังใจ
อย่าให้ ความกำหนัด ขัดเคือง หลง มัวเมา เข้าครอบงำใจ
ไปตามที่...เขาพูด...เขาว่า...ก็แล้วกัน
จะนั่งสบาย นอนสบาย ยืนสบาย เดินสบาย
กินสบาย ขับถ่ายสบาย เอย ฯ

ความฝัน...

ชีวิตนี้ เหมือนความฝัน
ตื่นขึ้นมา ก็วุ่นวายกับเรื่องของชีวิต
หลับแล้ว ก็เหมือนตายไป
ตื่นขึ้นมาใหม่ ก็วุ่นวายใหม่
วนเวียนเป็นวัฏสงสารแห่งชีวิต
ชีวิตนี้สั้น ชั่ววันและคืน อย่าประมาทในชีวิต
แต่ก็ประมาททุกครั้งที่มีชีวิตในวันใหม่
แสดงว่า หลงตาย หลงชีวิต จึงทุกข์อยู่อย่างนี้ร่ำไป.

อะไร คือความถูกต้อง...

ความพอใจ ของเราหรือ หรือว่าความไม่พอใจของเรา เป็นความถูกต้อง ความพอใจ ของเขาหรือ หรือว่าความไม่พอใจของเขาเป็นความถูกต้อง เราจะมาวัดความถูกต้องกันตรงที่ความพอใจ และความไม่พอใจ คงจะไม่ถูกนัก

เพราะใจของคนเราไม่มีดุลถ่วงที่เที่ยงตรง มักตกลงไปอยู่ใต้ของอคติเสมอ

"การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน พอจะเป็นความถูกต้องได้บ้างกระมัง"

มูลเหตุ...

หมอกควันเกิดขึ้น

เพราะมีมูลฝอย

เรื่องดีเรื่องร้ายเกิดขึ้น

เพราะมีมูลเหตุ

ชีวิตไม่แน่นอน

ความตายอุบัติขึ้นมาพร้อมกับความเกิด

พอเกิดมีชีวิต ก็ลื่นไหลไปสู่ความตายทุกขณะ

วันคืนล่วงไป ชีวิตก็หมดไปกับวันคืน

ความตายครอบงำมนุษย์และสัตว์ทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสถามพระสารีบุตรว่า

เธอระลึกถึงความตาย วันละกี่ครั้ง?

พระสารีบุตรตอบว่า

"วันละ ๗ – ๘ ครั้ง"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"พระองค์ทรงระลึกถึงความตายตลอดเวลา"



ความรู้สึก...

คน สัตว์ ต่างก็มีความรู้สึก
ความรู้สึกในทางดี ใจแช่มชื่นเบิกบาน เป็นสุข
ความรู้สึกในทางไม่ดี ใจเศร้าหมองเป็นทุกข์
เราก็ต้องยอมรับความรู้สึกเหล่านั้น หนีไม่พ้นหรอก
อยู่ที่ว่า เราจะควบคุมอารมณ์อย่างไร เมื่อมีความรู้สึก
ถ้าควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ก็จะกระทบกระเทือนต่อสิ่งแวดล้อม
แต่บัณฑิตท่านไม่หวั่นไหว หนักแน่น อดทน ดุจพื้นพสุธา.

เก่าใหม่...

"ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่ผ่านเข้ามา
ชีวิตวัยล่วงเลยไปกับวันคืน
ทำความดีอะไรไว้เป็นอนุสรณ์แห่งชีวิตบ้าง ?
ช้างวัวควายตายแล้ว ยังมีงามีเขาอยู่ให้เห็น
คนเรามีอะไร ? เตรียมกันไว้บ้างหรือยัง ?
ความตายผัดเพี้ยนไม่ได้นะ
ควรรีบทำเสียแต่บัดนี้...แหละ...ท่าน."

คำพูด...

คนสำคัญๆ จะพูดอะไรออกมานี้ ก็ดูสำคัญและศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งต่างกับเด็กๆ พูด เพราะเด็กพูดขาดความสำคัญ แต่ถ้าประโยคเดียวกัน คนสำคัญพูด ก็จะมีคุณค่ามากมาย ดังคำพูดที่คนสำคัญได้พูดไว้ว่า

"ก่อนพูด เราเป็นนายของคำพูด พอพูดออกไปแล้ว คำพูดกลับเป็นนายของเรา" ทุกอย่างไป

คำพูดจึงมีความสำคัญอย่างนี้

ระวัง...

คำพูดต้องระวัง ในทุกครั้งที่พูด
เพราะผู้ฟังชอบเสริมแต่ง
ทั้งๆ ที่เรื่องที่เราพูด ไม่ใช่เรื่องที่เขาพูด
แต่เราก็เป็นคนเสียไปแล้ว เพราะคำพูด
เพราะฉะนั้น ก่อนพูด ควรมีโยนิโสมนสิการ ให้ดี
จึงจะไม่เสียใจเพราะคำที่พูด

สติคืออะไร...?

ถ้าได้เพื่อนผู้รอบคอบ พึงมีสติ ทุกคนต้องมีเพื่อน แต่เพื่อนที่แสนดีคือ **"ธรรมะ"** จะมีแต่ความสงบ ร่มเย็น สุขกาย สุขใจ

สติ เป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก

เพื่อความอยู่รอดของชีวิตและความสุข

เราจึงต้องมีการควบคุมสติไว้เสมอ

ในเมื่อกระทบกับอารมณ์ที่พอใจ และไม่พอใจ

การอยู่ร่วมกันก็ต้องมีการกระทบกันเป็นธรรมดา

แต่ถ้ามีสติ ไม่ขาดสติ จะควบคุมอารมณ์ได้ เป็นสุขแล ฯ

ความคิด...

เป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ที่จะไม่ให้คิด

แต่ก็ต้องการควบคุม คือ การกำหนดรู้ในเรื่องที่คิด แล้วปล่อยวาง ถ้าไม่ควบคุมปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อยไปไร้จุดหมาย ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้คิดมากนัก

จิตเสื่อม สุขภาพเสื่อม

นอนไม่หลับ ทานอาหารได้น้อย

มีโรคมาก ขับถ่ายไม่สะดวก

ชีวิตดูจืดชืดไร้ความรู้สึกเหมือนแกงเขียวหวานบูด คนไร้ความรู้สึก

รัก ชัง ...

ความรัก เกิดจากการปรุงแต่งของจิตว่า สวย งาม ถูกใจ

ความชัง เกิดจากการปรุงแต่งของจิตว่า ชอบ ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ

ความรัก เหมือนสีชมพูที่ย้อมใจให้สดใส

ความชัง เหมือนสีแดงที่ย้อมใจให้เร่าร้อน

ความรัก ย่อมมาคู่กับความชัง พอไม่ได้สมดั่งใจก็เกิดชัง เกิดโกรธ

คนโง่ซินะ ที่จะให้คนที่เรารัก เป็นไปอย่างที่ตนคิด
พอไม่ได้ดั่งใจก็พาลโกรธ
มันเป็นไปไม่ได้ เพราะเขาก็อยากทำตามที่เขาคิด

ทำอะไร...?

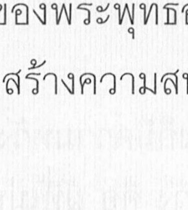
จะทำอะไร ต่างก็มีความหวัง
ผู้ที่ไม่มีความหวัง คือ ผู้ที่ไม่ทำอะไร ?
บัณฑิตท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนสวะ ลอยตามน้ำไป
สู่ก้นทะเลลึก จมลงสู่กระแสแห่งธารา
ผู้ที่ไม่มีความหวัง ก็ต้องจมลงสู่ก้นของทะเล
แห่งวัฏสงสารชั่วกาลนาน.

ความสนใจ

สิ่งของ สัตว์ บุคคล ถ้าคนเราให้ความสนใจ สิ่งนั้น ของนั้น คนนั้น ก็จะดูมีความสำคัญขึ้นมาทันทีทันใด ถ้าไม่ให้ความสนใจ ไม่ให้ความสำคัญ ก็จะน้อยค่าลงไป

เพชร ทอง มีคุณค่า เพราะคนเราไปตั้งคุณค่าราคา แม่ไก่คุ้ยเขี่ย เพชร ทอง พลอย ทิ้งไปเพราะไม่มีคุณค่า กินไม่ได้ จึงไม่สนใจ

คุณค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน คุณค่าของทานอยู่ที่การให้และผู้รับ คุณค่าของใจอยู่ที่วางเฉย สะอาด และบริสุทธิ์ คุณค่าของพระพุทธอยู่ที่คนกราบไหว้บูชา คุณค่าของใคร ก็เชิญสร้างความสนใจกันเอาเอง



ไม่ควรไว้ใจ

๑. **สัตว์เดรัจฉาน** เลี้ยงแล้วจนเชื่อง อาจทำร้ายเจ้าของเมื่อไรก็ได้

๒. **ศัตรูผู้มิใช่มิตร** จิตแปรปรวน เพราะว่าเขาไม่เคยไว้ใจใคร

๓. **มิตรผู้มีจิตคดโกง** ต่อหน้าซื่อตรง ลับหลังนินทาว่าร้าย

๔. **ผู้ตกทุกข์ได้ยาก** เพราะทำผิดศีลธรรม ช่วยเหลือเขาพอได้ดีก็ลืมตัว

๕. **ผู้อยากได้อะไรแล้วไม่ได้สมอยาก** จะไร้เหตุผล พวกต่อหน้ามะพลับ ลับหลังตะโก หน้าเนื้อใจเสือ ควรหลีกให้ห่างไกล

...อย่าไว้ใจทาง...อย่าวางใจคน...จะจนใจตัวเอง.

กลอนสอนใจ

เมื่อตัดใจ ใคร่บวช สมณเพศ
ต้องตัดเหตุ มัวหมอง ให้ผ่องศรี
ประพฤติธรรม คำสั่งสอน มุนินทรีย์
เป็นความดี ที่ควรสร้าง มิวางวาย

บวชเป็นพระ ไม่ลดละ ซึ่งกิเลส
จะเป็นเศษ เสี้ยวซึ่ง มณีฉาย
จึงไม่งาม แววว้บ จับประกาย
ดูน่าอาย ที่แอบแฝง พระทศพล

บวชเป็นพระ ทรงศีล พระชินสีห์
ศรัทธามี มุ่งไป ในกุศล
ทั้งใฝ่เรียน และใฝ่รู้ ชูกมล
หมั่นสวดมนต์ บูชา พระทรงญาณ

สมาธิ วิปัสสนา ปัญญาเลิศ
ก่อให้เกิด อานิสงส์ ส่งไพศาล
ตัดกิเลส ตัดภพ จบนิพพาน
สิ้นสงสาร ตำนานปิด ชีวิตวน ฯ



ที่สุดแห่งความเกิดเทอดความตาย
ที่สุดชีวาวายตายไม่กลับ
ที่สุดของอารมณ์ลงถมทับ
ที่สุดดับรูปนามยามนิพพาน.

ปิยธมฺโม ภิกฺขุ

กองทุนปัณณทาน รายนามผู้ร่วมพิมพ์

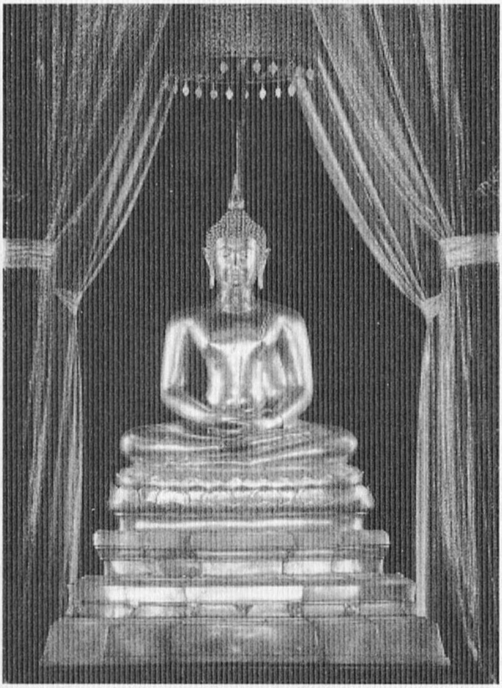
คุณป้าละออง หมอกเจริญ
คุณณฐปภัสร์ สิทธิปานธิวาพร
คุณวิชัย โตสิบพนม
คุณพุฒิพงศ์ พวงดี และครอบครัว
คุณอนันต์ วงศ์ศรีรัตนกุล
คุณกชพรรณ ศิรนานนท์
คุณณัฐนก เลื่อมนิรันดร์ และครอบครัว
คุณรัตนา กฤตลักษณ์
คุณป้าเจือ เลิศงามเด่น
คุณป้าเฉลิม อุดมสมบูรณ์
คุณป้าไน้ แซ่ตั้ง
คุณป้าชิม แซ่เฮ้ง
คุณอำพัน อัมพรมหา
คุณประทวน เรืองศรี
คุณป้ารวยริน ชุติกาญจกุล
คุณป้าอุบล จงจิระ
คุณประนอม อ่องสุวรรณ์ และครอบครัว
คุณศศิ ศิริรักษ์
คุณป้าช้วน ทองชุ่ม และครอบครัว
คุณพัชรี ศรีคชา
คุณจุฑาทิพย์ กานต์อภิวงศ์
คุณปรียานุช นุตตานนท์
คุณปณิชา พูลเอี่ยม
คุณธีรวัฒน์ เชิดฉาย
คุณดารณี ปัญญาธิกานนท์
คุณปิยพงศ์ ภัทราภัย และครอบครัว
คุณสุกัญญา จันทร์เพ็ญ และครอบครัว
คุณนวลจันทร์ มาลัยศรี
คุณจินตนา ชมกลิ่น
คุณจันทนา ชมกลิ่น
พระจินดา สิริวฑฺโฒ
คุณสายวรุณ บ้านไกรทอง
คุณนิตยา สมบูรณ์
คุณวรรณี กิจกาญจนกุล
คุณดารณี รักสมาคม และครอบครัว
ร้านจี้ไฮเทค
คุณฐาปณี มิตรประพันธ์
คุณธนสยาม ใจสอาด
ผู้บริหารและพนักงานศูนย์สามล้อไอศกรีมเนสท์เล่ ชลบุรี
คุณแก้ว ทิพย์คำ และครอบครัว

คุณทองคำ เทียนทอง
คุณสมจิต จิรประพฤทธิ์
คุณณัฐฐา จิรประพฤทธิ์
คุณสุชาติ จิรประพฤทธิ์
คุณวิชัย จิรประพฤทธิ์
คุณพัชรี จิรประพฤทธิ์
คุณพร จิรประพฤทธิ์
คุณชลันทร จิรประพฤทธิ์
คุณวงค์วริศ รุจิธนัตโรจน์ และครอบครัว
คุณศรินรัตน์ รุจิธนัตโรจน์
คุณขจร โฆษะปัญญาธรรม
คุณศศินันท์ โฆษะปัญญาธรรม
คุณวิรัญพัชร์ โฆษะปัญญาธรรม
คุณกิตติณัฐ โฆษะปัญญาธรรม
คุณอนุพัทย์ โฆษะปัญญาธรรม
คุณสุวลี อัศวอมรวิวัฒน์ และครอบครัว
คุณเสกสรร-คุณจินดา-ด.ช.ภูมินทร์ กองพล
คุณวิชิต-คุณสมพร-คุณอรอำไพ ดำรงค์เจริญ
คุณสมศักดิ์-คุณกาญจนา ดาบมหาลาบ
คุณเปรมศรี ดาบมหาลาบ
คุณอุบล ดำรงค์เจริญ
คุณภัครีมา โพธิ์เขียว และครอบครัว
คุณนิภารณ์ กังสดาร และครอบครัว
คุณณัฐพร ยุทธไชยมิ่ง
คุณวีณารัตน์ ตันตรานนท์
คุณจรรยา สกุลภัคภิญโญ
คุณสุกฤฎ สกุลภัคภิญโญ
คุณรื่นลดา สกุลภัคภิญโญ และน้องสาว
คุณราตรี ภู่นพคุณ และครอบครัว
คุณวรรณา แขนอก และครอบครัว
คุณรัชณีพร นามศรี และครอบครัว
คุณนัฐรีญา ใช้ฮวดเจริญ และครอบครัว
คุณอัจฉราวรรณ พร้อมจิตต์ และครอบครัว
คุณนิภาพร ฤกษ์สวัสดิ์ และครอบครัว
คุณเรือนแก้ว ญาติเจริญ และครอบครัว
คุณศุภชิต-คุณเกษร ตันติพูล และครอบครัว
คุณกัลยารัตน์ อนันต์ภากษ์ และครอบครัว
คุณสุนันท์ แก้วใส และครอบครัว
คุณดรุณี พิภพไพศาล และครอบครัว
คุณสวาสดิ์ คุณสมถวิล สวนนิสิต

คุณเกศริน แซ่ตั้น
คุณเตียง แซ่ซื้อ
คุณศิริรัตน์ แสงจำรัส
คุณบุญศรี แซ่แต้
คุณไพรวัลย์ มูลดี
คุณสุดใจ โรจน์สัตตรัตน์
คุณนันทพร โรจน์สัตตรัตน์
คุณสมลักษณ์ สิงคาลวณิช
คุณอรัญญา เหลืองรัตนมาศ
คุณนงเยาว์ นิธิไชโย
คุณสมพร ปรีดีขนิษฐ
คุณนฤมล ปรีดีขนิษฐ
คุณวันเพ็ญ แซ่เบ้
คุณลำใย ขำพินวงศ์
คุณเสาวคนธ์ รื่นรวย
คุณสุธา สิงห์โตทอง
คุณอารี สิงห์โตทอง
คุณปราณี วงอุดมมงคล
ด.ต.บุญเอื้อ แสงหิรัญ
คุณสมใจ สมานคุณรัตน์
คุณเฮียงฮี้ แซ่บุ๊น
คุณวิรัช เริงสิริรัตน์
คุณส้มเกลี้ยง งามเลิศ
คุณอรพินท์ ช้อนพุฒ
คุณพัชรินทร์ งามเลิศ
คุณจินดา ธำรงสินถาวร
คุณดำเกิง ธำรงสินถาวร
คุณปวริศ ธำรงสินถาวร
ด.ญ.ปภาวี ธำรงสินถาวร
คุณแม่เซี่ยมเฮียง แซ่โง้ว
คุณเกศรี แฝดสุระ
คุณนลินี ยิ้มปฐมสกุล
คุณอารีย์ นิพัฒน์ศิริผล
คุณมนตรี มุญจนพงษ์
คุณอรุณี มุญจนพงษ์
คุณบังอร เดชชัย
คุณแม่ผ่องศรี สกุลคุณสวัสดิ์
คุณพ่อสมหวัง สกุลคุณสวัสดิ์
คุณกนกศิลป์ สกุลทอง
นาวาโท เดชา สกุลทอง
คุณรัชภูมิ สกุลทอง
คุณเอื้อมพร สุขสวัสดิ์
คุณแม่ไซฮวย แซ่อึ้ง
คุณอมรทิพย์ ตั้งพัฒนกุลศิริ
คุณผดุงเกียรติ ไชยยากูลวัฒน์
คุณพงค์กร ไชยยากูลวัฒน์
คุณสุชาติ ธนาลักษณ์
คุณมนทิรา ธนาลักษณ์
ด.ช.ธนกร ธนาลักษณ์
ด.ญ.ปภาดา ธนาลักษณ์
คุณสุภาวดี บุญรอด
คุณวรรณี โรจนวณิชการ
คุณจุฑามาศ เกื้อกูลพิทักษ์
คุณสมศักดิ์ ไพบูลย์มงคล
ด.ญ.วิรัณญา ไพบูลย์มงคล
คุณสุรินรัตน์ สุขทรัพย์
อ.สมใจ ใช้ฮวดเจริญ
คุณวรรณะ อาจหาญ
คุณตี๋ ศิริกมลเนตร
คุณปุณณภา อิทธิธรากุล
คุณจวนจิตต์ แสงพึ่งธรรม
คุณแหน สมคิด
คุณลมัย สิทธิสุทธิกุล
คุณภัสสร ตันติพุล
คุณปรีชา บุญปิตุรักษ์
คุณบุปผลักษณ์ มณีรัตน
คุณณัฐกฤษ เดชศรีรักษ์
คุณเทพินทร์ รุจินิธิกุล
คุณปิยนุช มิตรปัญญาณรงค์
คุณรัตนาพร รอดภัย
คุณรัชนี กิจวโรภาส
คุณโศรดา กิจวโรภาส
คุณนันทมน ธัชชยัน
คุณเจริญ พวงชมพู
คุณพิมพ์ภัทรา กิจวโรภาส
คุณกิ้มฟ้า แซ่ซื้อ
คุณกฤษดา กิจวโรภาส
คุณกมลชนก คงจตุรฤกษ์
ด.ญ.ฐิตาภรณ์ กิจวโรภาส
ด.ช.สิปปกร กิจวโรภาส
คุณชูพร คงจตุรฤกษ์
คุณพรชนก คงจตุรฤกษ์
คุณสมบัติ โชคสิทธิเกษม
คุณนนทกร กิจวโรภาส
คุณศุภดา รัตนพงศ์
คุณปัทมา กิจวโรภาส
คุณวีรกัญญา กิจวโรภาส
คุณประนม ไชยศรี
คุณจิรัชยา เหลี่ยมรุ่งฟ้า
คุณป้าอุไร เจริญไพบูลย์
คุณภูดิศ กิจวโรภาส
คุณสมหวัง จตุพรเจริญชัย
คุณสมฤดี จตุพรเจริญชัย
คุณสุขใจ จตุพรเจริญชัย
คุณสมยศ สินธุมงคล
คุณสมพิศ สินธุมงคล
คุณสิริภา สินธุมงคล
คุณพีร์ สินธุมงคล
คุณสุมาลี เสรีวัฒนกุล
คุณจุฑาลักษณ์ เสรีวัฒนกุล
คุณนภัสสร เสรีวัฒนกุล
คุณยุวดี เสรีวัฒนกุล
คุณประดิษฐ คุณทรงเกียรติ
คุณสมหญิง แซ่มวิลัย
คุณบรรจบ ฉิมนาคบุญ
คุณกิ่งเพชร วิชชจินดา
คุณจิดาภา พฤทธิพงศ์
คุณจิรนุช ฟักทิม

ด้วยอำนาจบุญกุศลที่ท่านได้ช่วยทุนทรัพย์ จงบันดาลให้ทุกท่านพบความสุขอันไพศาล คุณพระคุ้มครองอภิบาล มีความสงบร่มเย็น จะคิดทำการสิ่งหนึ่ง สิ่งใดอันไม่ผิดธรรมวินัยแล้วไซร้ จงสำเร็จสมปรารถนาทุกประการ พบ มรรค ผล นิพพาน ทุกท่านเทอญ ฯ

เจริญพร
ปิยธมฺโม ภิกฺขุ



ผู้ประเสริฐสุด

- ❖ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐสุดกว่าสัตว์ ๒ เท้า
- ❖ ม้าอาชาไนยประเสริฐสุดกว่าสัตว์ ๔ เท้า
- ❖ ภรรยาผู้ปรนนิบัติสามีดี ประเสริฐสุดกว่าภรรยาทั้งหลาย
- ❖ บุตรใดเป็นผู้เชื่อฟัง บุตรนั้นประเสริฐสุดกว่าบุตรทั้งหลาย

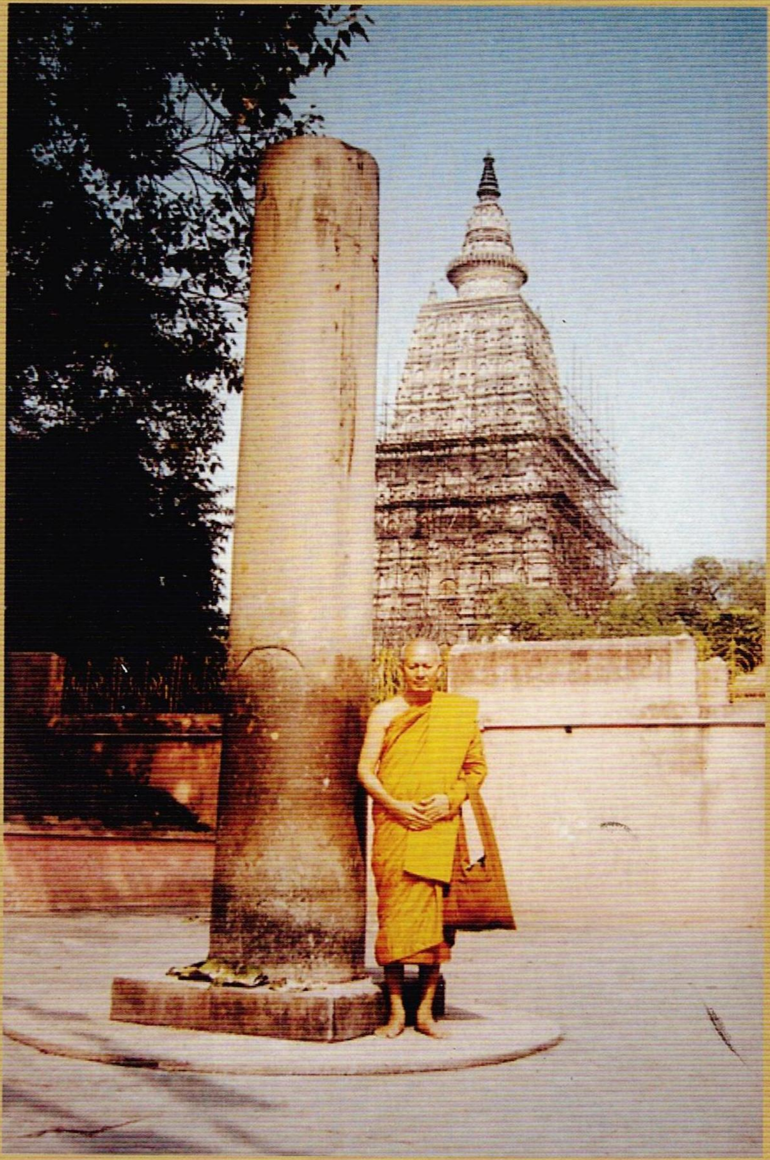
ขัตติยสูตร

มนต์ของพระปัจเจกพุทธเจ้า

"ทุกวันนี้ มิตรทั้งหลายมีประโยชน์เป็นเหตุ
จึงคบและเสพด้วย มิตรที่ไม่มุ่งประโยชน์หาได้ยาก
มนุษย์ทั้งหลายมีปัญญามุ่งประโยชน์ตน ไม่สะอาด
พระปัจเจกพุทธเจ้า จึงประพฤติอยู่ผู้เดียว เหมือนนอแรด"

ขัคควิสาณสูตร





เสาหินพระเจ้าอโศกมหาราช บริเวณเจดีย์พุทธคยา ประเทศอินเดีย